بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ



جسمانی بیماریاں مع روحانی علاج

مصنف: محمد عثمان رضا عطاری قادری

فہرست

دُرودِ پاک کی فضیلت

مدینے کے سلطان، رحمتِ عالمیان، سرورِ ذیشان، محبوبِ رحمٰن عَزَّوَجَل وَصَلَّی اللہ تعالیٰ علیہ واٰلہٖ وسلَّم کا فرمانِ جنَّت نشان ہے جو مجھ پر ایک دن میں ایک ہزار بار دُرُودِ پاک پڑھے گا وہ اُس وقت تک نہیں مرے گا جب تک جنّت میں اپنا مقام نہ دیکھ لے۔

(اَلتَّرْغِیب وَالتَّرْھِیب ج۲ص۳۲۸ حدیث ۲۲ دار الکتب العلمیۃ بیروت)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صلَّی اللہُ تعالیٰ علیٰ محمَّد

سر کا درد

فرمانِ مصطفےٰ صلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم: جب کوئی مرد یا عورت مسلسل بُخار یا سَردَرد میں مبتلا ہو اور اس پر اُحد پہاڑ کی مثل گناہ ہوں تو جب وہ بیماری اُس سے جدا ہوتی ہے تو اس کے سَر پر رائی کے برابر بھی گناہ نہیں ہوتے۔(الترغیب والترھیب، ج 4، ص 151، حدیث:67) حکایت حضرتِ سیِّدُنا فتح موصِلی رحمۃ اللہ علیہ کو دَردِ سَر ہوا تو خوش ہو کر ارشاد فرمایا: اللہ پاک نے مجھے وہ مرض عنایت فرمایا جو انبیائے کرام علیہمُ الصّلوٰۃ والسَّلام کو در پیش ہوتا تھا لہٰذا اب اس کا شکرانہ یہ ہے کہ میں 400 رکعت نَفل پڑھوں۔(سیر اعلام النبلاء، ج10، ص784)

سَردَرد کی اقسام

سَردَرد کی کئی اقسام ہیں جن میں سے زیادہ مشہور دردِ شقیقہ (آدھے سَر کا درد)، پورے سَر کا دَرد اور گچھوں کی صورت میں ہونے والا درد ہے۔

(1) دردِ شقیقہ (Migraines) اسے آدھے سَر کا درد بھی کہا جاتا ہے۔ یہ بہت تیز ہوتا ہے حتّٰی کہ پورے جسم پر اس کا اثر پڑتا ہے۔ یہ درد آنکھوں سے شروع ہو کر سَر کے پچھلے حصّے تک پہنچتا ہے اور اکثر 18،19 سال کی عمر سے اس کی ابتدا ہو جاتی ہے جو تقریباً 40 سال کی عمر تک چلتا ہے۔ مردوں کی بَنِسبت عورتوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ کبھی بچّے بھی اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ زیادہ غصّہ کرنے، باہر سفر کرنے اور کھٹی چیزیں کھانے سے اس میں اضافہ ہوتا ہے۔ اسی طرح جن مقامات پر تیز روشنی یا زیادہ شور ہو وہاں اس میں اضافہ ہو جاتا ہے جبکہ تاریک اور خاموش جگہوں پر اس میں کمی آجاتی ہے۔ یہ درد نیند پوری نہ ہونے اور رات دیر

تک فضولیات میں لگے رہنے کے سبب بھی ہوتا ہے۔ نیند کی مقدار یاد رکھئے! سَر دَرْد کا ایک بہت بڑا سبب نیند کی کمی بھی ہے، لہٰذا چھوٹے بچّوں کیلئے 12 سے 15 گھنٹے، 15 تا 40 سال والوں کیلئے سات سے آٹھ گھنٹے جبکہ 40 سال سے زائد عمر والوں کے لئے چھ گھنٹے کی نیند ضَروری ہے۔(ماہنامہ فیضانِ مدینہ، جمادی الاُولیٰ 1438ھ/فروری 2017ء، ص 18)

(2) پورے سَر کا دَرْد عُموماً کمپیوٹر، ویڈیو گیمز اور اس طرح کی اشیاء کو زیادہ استعمال کرنے والے افراد اس کے شکار ہوجاتے ہیں۔

(3) **گچھوں کی صورت میں ہونے والا درد** اسے انگلش میں Cluster headache کہتے ہیں، سَر کی ایک جانب آنکھ کے قریب ہونے والا یہ درد بہت شدید ہوتا ہے، اس میں بعض اوقات اس کی شدت سے آنکھ سرخ ہوجاتی اور آنکھ اور ناک سے پانی بھی بہتا ہے۔ سَر دَرْد کا اصل سبب طِبّی لحاظ سے سَر درد کے اسباب میں سے ایک سبب دماغ کی اندرونی نسوں کے کھل جانے کی وجہ سے خون کا پریشر بڑھ جانا بھی ہے۔ جبکہ نسوں کے کھلنے کے کئی محرکات ہیں۔

سَر دَرْد کے چند اور اسباب

سر درد کے چند اسباب یہ ہیں: زیادہ کام کرنا ☆ فضول بحث ومباحثہ کرنا ☆ پریشانی اور ٹینشن میں رہنا ☆ نیند پوری نہ ہونا ☆ بلڈ پریشر کا کم یا زیادہ ہونا ☆ ویڈیو گیم کھیلنا ☆ زیادہ تھکن ہونا ☆ کام کا دباؤ ہونا ☆ ہاضمے کا خراب ہونا ☆ قبض ہونا ☆ جسم میں پانی کا کم ہونا ☆ شور، لڑائی جھگڑا ہونا ☆ چکر آنا ☆ نظر کمزور ہونا ☆ فضائی آلودگی، بند کمروں میں تمباکو نوشی (Smoking) اور گیس وغیرہ کی بُو سے الرجی ہونا ☆ گردن میں تناؤ ہونا ☆ قے آنا ☆ کبھی دانتوں میں درد ہونا ☆ شراب پینا ☆ شوگر کی کمی ☆ ٹھنڈی اور کھٹّی چیزیں کھاتے رہنے سے نزلہ زکام ہوتا اور بلغم جم جاتا ہے جو کہ دردِ سر کا باعث بنتا ہے ☆ دیر تک موبائل، لیپ ٹاپ اور ٹی وی T.V وغیرہ پر نظریں گاڑے رکھنا بالخصوص اندھیرے میں ان چیزوں کا استعمال نظر کی کمزوری اور سر درد کا بہت بڑا سبب ہے ☆ اور کبھی ضَرورت کے مطابق کھانا نہ ملنے کی وجہ سے بھی سر میں درد ہوجاتا ہے۔

سر پر پٹّی

بعض لوگ سَر دَرْد کے وقت سر پر پٹی باندھتے ہیں، اسی طرح گھروں میں خواتین کی اکثریت دوپٹّا باندھتی ہیں۔ غالباً سب یہ سمجھتے ہیں کہ اس سے راحت ملے گی جبکہ اس سے نقصان ہوتا ہے۔ یہ پٹی باندھنے کی وجہ سے خون کے بہاؤ میں کمی آجاتی ہے جس کی وجہ سے آکسیجن صحیح طریقے سے نہیں پہنچتی جس سے نقصان ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے، لہٰذا سر پر پٹی باندھنے سے بچنا چاہیئے۔

پانچ گھریلو علاج

(1)جب سَر میں دَرْد ہورہاہو اُس وقت سُونٹھ (یعنی سُوکھی ہوئی ادرک جو کہ پنْساری یعنی دیسی دوائیں بیچنے والوں سے مل سکتی ہے،اس) کو تھوڑے سے پانی میں گِھس کر سُونٹھ کا گِھسا ہوا حصّہ پیشانی پر مَلنے سے اِنْ شَآءَ اللہ آدھے سَر کا دَرْد جاتا رہے گا (2)خشک دَھنیا کے تھوڑے دانے اور تھوڑی سی کِشمِش مٹکے کے ٹھنڈے یا سادہ پانی میں چند گھنٹے بھگو کر پینے سے اِنْ شَآءَ اللہ (سَر دَرد میں) فائدہ ہوگا (3)ناریل کا پانی پینے سے آدھا سیسی (یعنی آدھے سَر کا دَرْد) اور پورے سَر کے دَرد میں کمی آتی ہے۔(فیضانِ سنّت،ج1،ص70) (4)بلڈ پریشر کی وجہ سے ہونے والے سَر دَرد میں بھی ناریل کا پانی پینا مفید ہے (5)ایک چمچ چینی اور دو عدد بڑی الائچیوں کے دانے نکال کر منہ میں رکھ لیجئے۔انہیں چباتے اور چوس چوس کر رس پیتے رہیے، اِنْ شَآءَ اللہ شدید سَر دَرْد سے نجات مل جائے گی،دردِ سَر کا مرض جاتا رہے گا۔(مینڈک سوار بچھو،ص26)

مدنی پھول ہر دوائی اپنے طبیب کے مشورے سے استعمال کیجئے۔

تین روحانی علاج

(1)اگر کسی کو آدھے سَر کا دَرْد ہو تو ایک بار سُورَۃُ الْاِخلاص (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر دَم کیجئے، حسبِ ضَرورت تین(3) بار،سات(7) بار یا گیارہ(11) بار اِسی طرح دَم کیجئے۔ گیارہ(11) کا عدد پورا ہونے سے قَبل ہی اِنْ شَآءَ اللہ آدھے سَر کا دَرْد ٹھیک ہو جائے گا

(2)سُورَۃُ النَّاس سات(7) بار (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر سَر پر دَم کیجئے،اور پوچھئے، اگر ابھی دَرْد باقی ہو تو دوسری بار بھی اِسی طرح دم کیجئے۔اگر اب بھی دَرْد ہو تو تیسری بار بھی اِسی طرح دم کیجئے۔پورے سَر کا دَرْد ہو یا آدھے سَر کا کیسا ہی شدید دَرْد ہو تین

(3) بار میں اِنْ شَآءَ اللہ جاتا رہے گا۔(فیضانِ سنّت،ج1،ص70،71) (3) لَا یُصَدَّعُوْنَ عَنْهَا وَلَا یُنْزِفُوْنَ(۱۹) (ترجَمۂ کنزُالایمان: اس سے نہ انہیں دردِ سَر ہو نہ ہوش میں فَرق آئے)۔(پ27،الواقعہ:19) یہ آیتِ کریمہ تین بار (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر دردِ سَر والے پر دَم کر دیجئے۔ اِنْ شَآءَاللہ فائِدہ ہو جائے گا۔(گھریلو علاج،49)عمامہ پہننے کا طبّی فائدہ طبّی تحقیق کے مطابِق دردِ سر کیلئے عمامہ شریف پہننا بَہت مفید ہے۔(163 مدنی

پھول، ص 27)جو عمامہ باندھے گا اسے دردِ سَر کا خطرہ بہت کم ہو جائے گا۔(عمامہ کے فضائل، ص 383) جو اسلامی بھائی عمامہ شریف نہیں پہنتے انہیں چاہئے کہ عمامہ شریف پہنیں تاکہ سنّت کا ثواب بھی ملے اور طبّی فائدہ بھی حاصل ہو جائے۔اللہ پاک عمل کی توفیق عطا فرمائے۔ مسواک کرنے کا فائدہ علمائے کرام رحمھم اللہ نے مسواک کرنے کے بہت سے فوائد بیان کئے ہیں،ان میں ایک فائدہ یہ ہے کہ مِسواک کرنے سے دردِ سَر میں سکون آجاتا ہے۔(طحطاوی علی مراقی الفلاح، ص69) اسمائے اصحابِ کہف حضرت سیّدُنا ابنِ عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں: اصحابِ کہف کے ناموں کا (تعویذ بنا کر) دائیں بازو پر باندھنا دردِ سَر کیلئے مفید ہے۔(صاوی، پ15، الکھف:22، ج 4، ص1191 ملخصاً)(کسی بھی قسم کے ''دردِ سَر کا تعویذ'' اور ''اوراد و وظائف'' تعویذاتِ عطّاریہ کے بستے سے مفت حاصل کئے جا سکتے ہیں۔)

بسا اوقات نظر کمزور ہونے کی وجہ سے بھی سَر میں دَرد ہو جاتا ہے، اپنے طبیب کے مشورے سے نظر چیک کروالیجئے۔

دل میں گر درد ہو، یا کہ سَر دَرد ہو پاؤ گے صحتیں، قافلے میں چلو

آپریشن ٹلیں، اور شفائیں ملیں کر کے ہمّت چلیں، قافلے میں چلو

دردِ سر کا علاج

قیصرِ رُوم نے امیرُ الْمُؤمِنین حضرتِ سیِّدُنا عمر فاروقِ اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو خط لکھا کہ مجھے دائمی دردِ سر کی شکایت ہے اگر آپ کے پاس اِس کی دوا ہو تو بھیج دیجئے ! حضرتِ سیِّدُنا عمر فاروقِ اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اُس کو ایک ٹوپی بھیج دی قیصرِ رُوم اُس ٹوپی کو پہنتا تو اسکا دردِ سر کافُور ہو جاتا اور جب سر سے اُتارتا تو دردِ سر پھر لوٹ آتا۔ اسے بڑا تعجُّب ہوا۔آخِرکار اُس نے اس ٹوپی کو اُدھیڑا تو اس میں سے ایک کاغذ برآمد ہوا جس پر بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم لکھا تھا۔

(تَفسیرِ کبِیر ج1 ص155، داراحیاء التراث العربی بیروت)

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو ! اِس حِکایت سے یہ بھی معلوم ہوا کہ جس کو دردِ سر ہو وہ ایک کاغذ پر بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم لکھ کر یا لکھوا کر اُس کا تعویذ سر پر باندھ لے۔ لکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ اَنْمِٹ سیاہی مَثَلاً بال پوائنٹ سے لکھئے اور بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم کے ہ اور تینوں ''م'' کے دائرے کُھلے رکھئے ، تعویذ لکھنے کا اُصول یہ ہے کہ آیت یا عبارت لکھنے میں ہر دائرے والے حَرْف کا دائرہ کُھلا ہو یعنی اِس طرح مَثَلاً ط، ظ، ہ، ھ، ص ض، و، م، ف، ق وغیرہ۔اِعراب لگانا ضَروری نہیں، لکھ کر موم جامہ (یعنی موم میں تر کئے ہوئے کپڑے کا ٹکڑا لپیٹ لیجئے) یا پلاسٹک کوٹنگ کر لیجئے پھر کپڑے، رگزین یا

چمڑے میں تعویذ بنالیجئے، اور سر پر باندھ لیجئے جن کو عِمامہ شریف کا تاج سجانے کی سعادت حاصل ہے وہ چاہیں تو عمامہ شریف کی ٹوپی میں سی لیں۔اِسی طرح اسلامی بہنیں دوپٹّے یا بُرقع کے اُس حصّے میں سی لیں جو سر پر رہتا ہے۔اگراِعتِقاد کامِل ہوگا تواِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ دردِ سر جاتا رہے گا۔سونے یا چاندی یا کسی بھی دھات کی ڈِبیہ میں تعویذ پہننا مرد کو جائز نہیں۔ اِسی طرح کسی بھی دھات کی زنجیر خواہ اُس میں تعویذ ہو یا نہ ہو مرد کو پہننا ناجائز وگناہ ہے۔اِسی طرح سونے، چاندی اور اسٹیل وغیرہ کسی بھی دھات کی تختی یا کڑا جس پر کچھ لکھا ہوا ہو یا نہ لکھا ہوا ہو اگرچِہ اللہ کا مبارَک نام یا کلِمۂ طیّبہ وغیرہ کُھدائی کیا ہوا ہواُس کا پہننا مرد کیلئے ناجائز ہے۔عورت سونے چاندی کی ڈِبیہ میں تعویذ پہن سکتی ہے۔(فیضانِ سنّت جلد اوّل ص۶۸-۶۹)

یااللہ کے چھ حُرُوف کی نسبت سے آدھے سر کے درد کے 6علاج

(1)اگر کسی کو آدھے سر کادَرد ہو تو ایک بار سورۃُالاِخلاص (اوّل آخِر ایک بار دُرُود شریف)پڑھ کر دم کیجئے، حسبِ ضَرورت تین بار، سات بار یا گیارہ بار اِسی طرح دم کیجئے۔گیارہ کا عدد پورا ہونے سے قَبل ہی اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ آدھے سر کادَرد ٹھیک ہو جائیگا۔

(2)جب دَرد ہو رہا ہواُس وقت سُونٹھ (یعنی سوکھی ہوئی ادرک جو کہ پَنْساری یعنی دیسی دواء والوں سے مل سکتی ہے) کو تھوڑے سے پانی میں گِھس کر سُونٹھ کا گِھسا ہوا حصّہ پیشانی پر ملنے سے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ آدھے سر کادَرد جاتا رہے گا۔

(3)خشک دَھنیاکے تھوڑے دانے اور تھوڑی سی کِشمِش (یعنی خشک چھوٹے انگور جس کو پنجابی میں ''سوگی'' کہتے ہیں) مٹکے کے ٹھنڈے یا سادہ پانی میں چند گھنٹے بھگو کر پینے سے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہوگا۔

(4)گَرْم دودھ میں دیسی گھی ملا کر پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

(5)ناریَل کا پانی پینے سے آدھا سیسی (یعنی آدھے سر کادَرد)اور پورے سر کے دَرد میں کمی آتی ہے۔

(6)نیم گرم پانی کے بڑے برتن میں نمک ڈال کر دونوں پاؤں 12 مِنَٹ کیلئے اُس میں ڈالے رہیئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ فائِدہ ہو جائیگا۔(ضَرورتاًوَقت میں کمی بیشی کر لیجئے)

(فیضانِ سنّت جلد اوّل ص۷۰-۷۱)

"یاربِّ کریم"کے آٹھ حُرُوف کی نِسبت سے دردِ سر کے 8علاج

(1) لَّا یُصَدَّعُوْنَ عَنْهَا وَلَا یُنْزِفُوْنَ ﴿۱۹﴾

(ترجَمۂ کنزالایمان: کہ اس سے نہ انہیں دردِ سر ہو نہ ہوش میں فَرق آئے۔ پ 27 الواقعہ 19)

(ا) یہ آیتِ کریمہ تین بار (اوّل آخِر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر دردِ سر والے پر دم کر دیجئے۔ اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ فائِدہ ہو جائیگا۔ (ترجَمہ پڑھنے کی ضَرورت نہیں)

(2) سورۃُ النّاس سات بار (اوّل آخِر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر سر پر دم کیجئے، اور پوچھئے، اگر ابھی دَرْد باقی ہو تو دوسری بار بھی اِسی طرح دم کیجئے۔ اگر اب بھی دَرْد ہو تو تیسری بار بھی اِسی طرح دم کیجئے۔ پورے سر کا دَرْد ہو یا آدھے سر کا کیسا ہی شدید دَرْد ہو تین بار میں اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ جاتا رہے گا۔

(3) پورے سر کا دَرْد ہو یا شَقِیقہ (یعنی آدھے سر کا دَرد) بعد نمازِ عَصر سورۃُ التَّکاثُر ایک بار (اوّل آخِر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر دم کیجئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ دَرْد میں اِفاقہ ہوگا۔

(4) زبان پر ایک چٹکی نمک رکھ کر 12 مِنَٹ کے بعد ایک گلاس پانی پی لیجئے سر میں کیسا ہی دَرْد ہو اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ اِفاقہ ہو جائیگا۔ (ہائی بلڈ پریشر کے مریض کیلئے نمک کا استِعمال نقصان دِہ ہوتا ہے)

(5) ایک کپ پانی میں ایک چَمّچ ہلدی ڈال کر جوش دیکر پینے یا بھاپ لینے سے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ سر کا دَرْد دُور ہو جائیگا۔ (سالَن وغیرہ میں ہلدی ضَرور استِعمال کیجئے، روزانہ ایک گرام (یعنی چٹکی بھر) ہلدی کھانے والا اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ کینسر سے محفوظ رہے گا)

(6) روزانہ رات کو سات دانے بادام اور 21 دانے کِشمِش یعنی سوکھے ہوئے انگور (چھوٹے بڑے کوئی سے بھی ہوں) پانی میں بھگو دیجئے اور یہ دونوں چیزیں صبح دودھ کے ساتھ کھا لیجئے۔ بالخصوص بادام اچھّی طرح چبا کر یا پیس کر کھائیے۔ اِن شاءَاللہ دردِ سر دُور ہو جائے گا۔ قوّتِ حافِظہ کیلئے بھی یہ نسخہ مفید ہے۔

(7) دیسی گھی میں تلی ہوئی، گَرما گرم تازہ جلیبیاں طُلوعِ آفتاب سے قبل کھانے سے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ دردِ سر میں آرام آ جائے گا۔

(8) کبھی اِتِّفاقیہ دردِ سَر ہو جائے تو کھانا کھانے کے بعد ڈسپرین (DISPIRIN) کی دو ٹِکیہ پانی میں گھول کر پی لیجئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ ٹھیک ہو جائے گا۔ (ہر طرح کے دَرْد کی ٹکیہ کھانا کھانے کے بعد ہی استِعمال کی جائے ورنہ نقصان کا اندیشہ ہے)

مَدَنی مشورہ: اگر دواؤں سے دردِ سر ٹھیک نہ ہوتا ہو تو آنکھیں ٹیسٹ کروا لیجئے اگر نظر کمزور ہو تو عینک پہننے سے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ دردِ سر ٹھیک ہو جائے گا۔ پھر بھی ٹھیک نہ ہو تو دِماغ کے خُصوصی ڈاکٹر سے رُجوع کرنا ضَروری ہے۔ اس میں کوتاہی بعض اوقات سخت نقصان دِہ ثابت ہوتی ہے۔

دردِ سر، چکر آنے اور دماغی کمزوری کا روحانی علاج

اُسْکُنْ سَکَّنْتُکَ بِالَّذِیْ لَہٗ مَا فِی اللَّیْلِ وَالنَّھَارِ وَھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمط جس کے سر میں دَرد ہو یا چکّر آتے ہوں اس کے سر پر دَرد کی جگہ ہاتھ رکھ کر یہ کلمات سات بار پڑھ کر سر پر پھونک مار دیجئے۔ اسلامی بہن خود اپنے سر کے درد کی جگہ پکڑ لے اور اس کا محرم یا شوہر پڑھ کر اُس کے سر پر پھونک مار دے، مریض سے پوچھ لیجئے، اگر ابھی درد باقی ہو تو دوبارہ یہی عمل کیجئے، چند مرتبہ کرنے سے اِنْ شَآءَاللہ تَعَالٰی سر کا دَرد ختم ہو جائے گا اور دماغی کمزوری دور ہو گی مگر دماغی کمزوری کیلئے یہ ضروری ہے کہ یہ عمل روزانہ کسی ایک ہی وَقت میں (مَثَلًا روزانہ دن کے 12 بجے) سات دن تک مسلسل کیا جائے۔

قوّتِ حافِظہ کیلئے چار اَوراد

(۱) یَا قَوِیُّ 11 بار، پانچوں نمازوں کے بعد سر پر داہنا (یعنی سیدھا) ہاتھ رکھ کر پڑھئے۔ (جنتی زیور ص ۶۰۵)

رات کو سوتے وقت " یَاذَاالْجَلَالِ وَ الْاِکْرَامِ " تین مرتبہ پڑھ کر 3 باداموں پر دم کیجئے، ایک بادام اُسی وقت، ایک صُبح نَہار مُنہ اور ایک دوپہر کے وَقت کھائیے۔ والدین بھی یہ عمل کر کے بچّوں کو کھلا سکتے ہیں۔ (مُدّت 21 دن)

(۲) لَآاِلٰہَ اِلَّا اللہُ 564 بار پڑھ کر اَللہ تَعَالٰی کے حضور حِفظ میں آسانی کی دعا کیجئے، کوشش جاری رکھنے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **قراٰنِ کریم حِفْظ** ہو جائے گا۔

(۳) یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ ایک بار کاغذ پر لکھ کر تعویذ بنا کر بازو میں باندھ یا گلے میں ڈال لیجئے، اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ نسیان (یعنی بھولنے) کی بیماری سے چھٹکارا حاصل ہو گا۔

(۴) یَا عَلِیْمُ 7 بار اور ہر بار بِسْمِ اللہِ الرَّحْمٰنِ الرَّ حِیْمط کے ساتھ سُوْرَۃُ اَلَمْ نَشْرَحْ 21 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے جس بچے یا بڑے کا حافِظہ کمزور ہو اُس کو پلائیے۔ اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **حافِظہ** مضبوط ہو جائے گا۔

بچے کی ذہنی کمزوری کا روحانی علاج

بِسْمِ اللہِ الرَّحْمٰنِ الرَّ حِیْمط 786 بار (اوّل آخر تین بار درود شریف) پڑھ یا پڑھوا کر ایک بوتل پانی پر دم کر کے رکھ لیجئے اور وہ پانی روزانہ صبح نَہار منہ اور سوتے وقت بچے کو پلاتے رہیے، ضرورتاً دوسرا پانی ملاتے رہیے **ذِہن روشن** ہو جائے گا۔ ان شاءاللہ عزوجل

(مدّت: تاحصولِ مراد)

منہ کی بدبو

منہ کی بدبو کا علاج

اگر مُنہ میں بدبو آتی ہو تو ہرا دھنیہ چبا کر کھایئے نیز گلاب کے تازہ یا سوکھے ہوئے پھولوں سے دانت مانجنے سے بھی اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ دور ہو جائے گی۔ ہاں اگر پیٹ کی خرابی کی وجہ سے بدبو آتی ہو تو "کم خوری" کی سعادت حاصل کر کے بھوک کی بَرَکتیں لوٹنے سے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ ٹانگوں اور بدن کے مختلف حصّوں کے درد، قبض، سینے کی جلن، مُنہ کے چھالے، بار بار ہونے والے نزلے کھانسی اور گلے کے درد مَسُوڑھوں میں خون آنا وغیرہ بَہُت سارے اَمراض کے ساتھ ساتھ مُنہ کی بدبو سے بھی جان چھوٹ جائے گی۔ بھوک سے کم کھانے میں 80 فیصد امراض سے بچت ہو سکتی ہے۔ (تفصیلی معلومات کیلئے فیضانِ سنّت کے باب "پیٹ کا قفلِ مدینہ" کا مطالعہ فرمایئے) اگر نفس کی حرص کا علاج ہو جائے تو کئی امراض خود ہی ختم ہو جائیں۔

رضاؔ نفس دشمن ہے دم میں نہ آنا
کہاں تم نے دیکھے ہیں چندرانے والے

(حدائقِ بخشش شریف)

منہ کی بدبو کا مدنی علاج

یہ دُرُود شریف موقع بہ موقع ایک ہی سانس میں گیارہ مرتبہ پڑھ لیجئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ مُنہ کی بدبو زائل ہو جائیگی:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَی النَّبِیِّ الطَّاھِرِ۔

بالوں میں خشکی ہو جائے تو کیا کریں؟

سُوال: اگر کسی کے سر اور داڑھی کے بالوں میں خشکی ہو اور بال گرتے ہوں تو اس کا کیا علاج ہے؟ (برمنگھم سے ایک اسلامی بھائی کا سوال)

جواب: آج کل تیل لگانے کا رواج کم ہو گیا ہے، بہت سارے لوگ تیل لگاتے ہی نہیں یا کبھی کبھار لگاتے ہیں۔ اسی وجہ سے جسم میں خشکی اور خارش وغیرہ کی بیماریاں ہوتی ہیں اور اسی وجہ سے حافظے کی کمزوری بھی ہوتی ہے۔ تیل لگانا بہت ضروری ہے۔ پیارے

آقا صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کثرت سے تیل استعمال فرمایا کرتے تھے حتّٰی کہ آپ صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کی مبارک زلفوں سے تیل کے قطرے ٹپک جاتے تھے اعلیٰ حضرت رَحْمَۃُ اللہِ عَلَیْہ فرماتے ہیں:

تیل کی بوندیں ٹپکتی نہیں بالوں سے رضا

صبحِ عارض پہ لٹاتے ہیں ستارے گیسو (حدائقِ بخشش)

یعنی سرکار صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کی مبارک زلفوں سے جو تیل ٹپک رہا ہے وہ تیل نہیں بلکہ ستارے ہیں، پھر سرکار صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کے بال مبارک سیاہ تھے تو اعلیٰ حضرت رَحْمَۃُ اللہِ عَلَیْہ نے ان سیاہ زلفوں کو رات سے تشبیہ دی ہے کیونکہ ستارے رات میں دکھائی دیتے ہیں دن میں نظر نہیں آتے۔ دوسرے مصرع میں ''صبحِ عارض'' فرمایا اور عارض کا مطلب ہوتا ہے چہرہ، چونکہ آپ صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کا چہرہ روشن اور منور تھا تو اس کو صبح سے تشبیہ دی۔ اب شعر کا یہ مطلب ہوا کہ سرکار صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کی مبارک زلفیں جن کو رات فرمایا گیا ہے وہ صبحِ عارض یعنی آپ صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کے روشن و منور چہرے پر تارے نچھاور کرتی ہے۔

سرکار صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کثرت سے تیل استعمال فرماتے

سرکارِ مدینہ صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کثرت سے تیل لگایا کرتے تھے اور سربند بھی استعمال فرماتے تھے یعنی عمامے شریف کے نیچے کپڑا باندھا کرتے تھے۔ اور ایک ہم لوگ ہیں کہ تیل نہیں لگاتے۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہ! ہم اہلِ سنت ہیں تو ہمیں چاہیے کہ سنتوں پر عمل کریں اور تیل لگانے والی سنت کو بھی اپنا لیں۔ خصوصاً وہ لوگ جن کو خشکی کا مرض ہے تیل لگانے سے اِنْ شَآءَاللہ فرق محسوس کریں گے۔ تیل سے مساج کریں تو یہ جڑوں میں اترے گا اور اِنْ شَآءَ اللہ بال مضبوط اور لمبے ہوں گے اور خشکی بھی دور ہو جائے گی۔ خشکی ختم کرنے کے الگ الگ تیل آتے ہیں لیکن بازاری تیل استعمال نہیں کرنے چاہئیں کہ ان کے بارے میں دعوے تو بہت کیے جاتے ہیں کہ یوں ہو جائے گا یا بال ایسے ہو جائیں گے مگر پتا نہیں کہ کیا کیا ہو جائے؟ لہٰذا ان بازاری تیلوں کے مقابلے میں زیتون شریف اور کھوپرے کا تیل اچھا ہوتا ہے۔

صابن بالوں کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے

آپ معلوم ہو گا کہ صابن میں کاسٹک سوڈا شامل کیا جاتا ہے۔ کاسٹک سوڈا ہاتھ پر رکھ کر پانی ڈالا جائے تو ہاتھ پھاڑ دے اتنی خطرناک چیز صابن میں ڈالی جاتی ہے اور تقریباً سبھی لوگ یہ صابن استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ ہمارے بچپن میں ریٹھا نامی بوٹی آتی تھی جو دواؤں میں بھی استعمال ہوتی ہے۔ اسے گرم پانی میں بھگو کر رکھتے تو اس سے خوشبودار جھاگ بنتا تھا۔ ہماری والدہ اس میں ناریل کا چھلکا ڈالتی تھیں اور اس سے بچوں کو نہلایا جاتا تھا ۔گھروں میں بھی شاید یہ استعمال ہوتی تھی۔

سر میں تیل نہ لگانا بھی حافظے کی کمزوری کا سبب ہے

سُوال: وہ لوگ جو مدنی ماحول میں نہیں ہیں، ٹوپی اور عمامہ وغیرہ نہیں پہنتے یہ لوگ تیل لگانے سے کتراتے ہیں مگر ہو سکتا ہے کہ عمامہ شریف پہننے والے اسلامی بھائی تیل استعمال کرتے ہوں کیونکہ تیل لگائے بغیر ان کو بال چبھتے ہوں گے آپ اس بارے میں کیا فرماتے ہیں؟ (نگرانِ شوریٰ کا سوال)

جواب: مدنی ماحول میں بھی کم ہی لوگ تیل کا استعمال کرتے ہوں گے ورنہ تو یہ لاکھوں کی تعداد ہے اگر یہ سب تیل کا استعمال شروع کردیں تو تیل مہنگا ہو جائے گا۔ اگر یہ لوگ تیل کا استعمال کرتے بھی ہوں گے تو ہفتوں اور مہینوں بعد کرتے ہوں گے حالانکہ جو تیل نہیں لگاتے ان کا حافظہ کمزور ہوتا ہے، یہ لوگ چیزیں رکھ کر بھول جاتے ہیں پھر گھر والوں سے لڑائی کرتے ہیں کہ میں نے تو یہیں رکھی تھی کہاں چلی گئی حالانکہ جس مقام پر رکھنے کا یہ کہہ رہے ہوتے ہیں وہاں رکھی ہی نہیں ہوتی۔ موجودہ دور میں تیل نہ لگانا بھی شاید فیشن بن گیا ہے۔ اَلْحَمْدُلِلّٰہ ! میں تو برسوں سے تیل لگا رہا ہوں اور سربند بھی باندھتا ہوں کیونکہ تیل لگانے کے بعد سربند باندھنا ضروری ہو جاتا ہے۔ اگر میں تیل نہ لگاؤں تو مجھے وضو میں مزہ نہیں آتا۔ میرا معمول ہے کہ ایک دن چھوڑ کر ایک دن تیل لگاتا ہوں کبھی تو روزانہ بھی لگا لیتا ہوں کیونکہ میرے بال خشک ہو جائیں تو تیل لگائے بغیر پریشانی ہوتی ہے۔

سر کے بال جھڑنے نہ کا روحانی علاج

{۴۹} باوُضو ہر بار بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ کے ساتھ سُوْرَۃُ الَّیْل 41 بار پڑھ کر سَرسوں یا ناریل کے تیل کی بوتل پر دم کر لیجئے، روزانہ سوتے وقت سر پر اس تیل کی مالش کیجئے۔ کچھ دن مالش کرنے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ سر کے بال جھڑنا بند ہو جائیں گے۔

داڑھی کے بال جھڑتے ہوں تو اس کیلئے بھی یہ عمل مفید ہے۔ (ضرورتاً اسی بوتل میں دوسرا تیل شامل کر لیجئے)

گنج دور کرنے کا عمل

زیتون کے تیل میں شہد ایک چمچ اور پسی ہوئی دار چینی آدھا چمچ ملا کر گنج پر لگایئے۔ کچھ عرصہ مسلسل استعمال کرنے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ نئے بال نکلنا شروع ہو جائیں گے۔

"حرم" کے تین حُرُوف کی نسبت سے سَر میں خشکی کے 3 علاج

(1) سر میں زیت یعنی زیتون شریف کا تیل ڈال کر روزانہ کم از کم سات مِنَٹ بالوں کی جَڑوں میں اچّھی طرح مالِش کیجئے۔ اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ سات دن میں سر کی خشکی، پَپڑیاں اُترنا، سر میں کُھجلی آنا وغیرہ سب خَتْم ہو جائے گا

(2) روزانہ تھوڑے سے نیم کے پتّے پیس کر پانی میں ڈال کر سر دھویئے

(3) انگور، تربوز، ناشپاتی، سیب اور موسمبی وغیرہ زیادہ استعمال فرمایئے۔

بال لمبے کرنے کے دو نسخے

❖ 250 گرام آملہ 125 گرام سکاکاءی اور ۱۲۵ گرام میتھی دانہ پیس کر محفوظ کرلیں، دو چمچ حسب ضرورت پانی میں رات کو بھگو دیجے، صبح چھان کر سر دھولیں ہفتے میں ایک بار عمل کیجیے ان شاءاللہ بال گرنا بند ہو جاے گے

❖ آملے کا سُفُوف (پوڈر) میں پانی ملا کر گاڑھا سا لیپ بنالیجیے پھر اسے بالوں کی جڑوں میں لگا کر کچھ دیر بعد بال دھولیں

نظر کی کمزوری

نظر کی کمزوری کی وُجُوہات:

ٹی وی، موبائل، کمپیوٹر اور ویڈیو گیمز (Video Games) کا حد سے زیادہ اِستِعمال، بُڑھاپا، سر پر لگنے والی سنگین چوٹ، شوگر یا دیگر امراض وغیرہ۔

بچوں میں نظر کی کمزوری:

ایک سروے رپورٹ کے مطابق اسکول جانے کی عمر سے پہلے ہی 25 فیصد بچوں میں نظر کی کمزوری پائی جاتی ہے۔ والدین کو چاہئے کہ شروع سے ہی اپنے بچوں کو بالخصوص نظر کی کمزوری کے اسباب سے بچانے کا اہتمام کریں اور حتَّی الامکان بچوں کو موبائل فون اور ٹیبلٹ وغیرہ کے اِستِعمال نیز کارٹون پروگرامز اور ویڈیو گیمز کی لَت سے باز رکھیں۔ پیدائش کے 6 ماہ بعد اور پھر 3 سال کی عمر میں آنکھوں کے ڈاکٹر (Eye Specialist) سے بچے کی آنکھوں کا معائنہ کرواکر مشورہ کرلینا چاہیے۔ اس معاملے میں سُستی یا لاپرواہی آگے چل کر بڑی پریشانی کا باعث بن سکتی ہے۔ جن والدین کی اپنی نظر کمزور ہوا نہیں اپنی اولاد کے بارے میں زیادہ اِحتیاط کی ضرورت ہے۔

حکایت: ایک مَدَنی اسلامی بھائی کا بیان ہے کہ میری 5 سالہ مدنی مُنی جو دعوتِ اسلامی کے ''دارُالمدینہ''میں زیرِ تعلیم تھی،اُس کی باجی (اُستانی) کی طرف سے پیغام ملا کہ مَدَنی مُنّی کی آنکھوں کا مُعائنہ کروائیے۔ ہم نے یہ سوچ کر زیادہ توجہ نہیں دی کہ شاید یہ معمول کی ہِدایت ہے جو تمام بچوں کے والدین کو کی گئی ہے۔ کچھ عرصے بعد جب دوبارہ یہ پیغام ملا اور معلوم کیا تو پتا چلا کہ مَدَنی مُنّی کو White Board کی لکھائی سمجھ نہ آنے کی شکایت ہے۔ Eye Specialist کو دکھایا تو معلوم ہوا کہ مَدَنی مُنّی کی نظر کمزور ہے اور پھر 5 نمبر کا چشمہ لگوانا پڑا۔ مَدَنی مشورہ: موٹر سائیکل وغیرہ چلاتے ہوئے یا ویسے ہی آنکھوں میں ریت کے ذرّات یا کوئی اور چیز چلی جائے تو آنکھوں کو ہاتھ سے رگڑنے کے بجائے اُن پر پانی ماریں، اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ صفائی ہو جائے گی۔

مسلسل کمپیوٹر اِستعمال کرنے والوں کے لئے مشورہ:

جن کا کمپیوٹر اسکرین وغیرہ سے زیادہ واسطہ پڑتا ہو اُنہیں چاہیے کہ Anti-reflective/Multi coated Glasses استعمال کریں،اس کی بدولت ایک حد تک اِسکرین کی شُعاعوں سے آنکھوں کی حِفاظت رہے گی۔

مُطَالعہ کرنے کی اِحتیاطیں:

مطالعہ وغیرہ کرتے ہوئے روشنی کا سامنے سے آنکھوں پر پڑنا نظر کو مُتاثر کرتا ہے۔ اِنرجی سیور یا ٹیوب لائٹ وغیرہ کی ترکیب اس طرح ہونی چاہیے کہ روشنی اوپر یا پیچھے سے آئے۔ دورانِ مطالَعہ کتاب، موبائل فون اور ٹیبلٹ وغیرہ دو فٹ دور رکھ کر استعمال کرنا چاہئے تاکہ بینائی متاثر نہ ہو۔ ٹی وی وغیرہ دیکھتے ہوئے اِسکرین سے 6 فٹ کا فاصلہ رکھنا چاہئے۔

پلکیں جھپکانے کے فوائد:

فِطری طور پر پلکیں جھپکانے سے آنکھوں میں تَرِی موجود رہتی ہے جبکہ پلکیں جھپکائے بغیر ٹی وی اسکرین وغیرہ کو دیکھنا بینائی کے لئے نقصان دِہ ہے۔ آنکھوں کے غُدُود میں Antibacterial Chemical موجود ہوتا ہے،پلکیں جھپکانے سے یہ کیمیکل آنکھوں میں جانے والے گرد و غُبار اور جراثیم وغیرہ کو صاف کر دیتا ہے۔

بینائی تیز کرنے والی غذائیں:

نظر کی حِفاظت کے لئے وِٹامن A اور C کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامن A آڑو (Peach) اور کلیجی میں جبکہ وٹامن C گاجر (Carrot) میں بالخصوص پایا جاتا ہے۔ پالک اور دیگر ہری سبزیوں نیز پستہ، اَخروٹ اور بادام کا اِستِعمال بھی بینائی کے لئے

مُفید ہے۔ **قبلہ رُخ بیٹھنے سے بینائی تیز ہوتی ہے :** حضرتِ سَیِّدُنا امام شافعی علیہ رحمۃ اللہ القوی فرماتے ہیں: چار چیزیں آنکھوں کی (بینائی کی) تقویّت کا باعث ہیں: (1) قبلہ رُخ بیٹھنا (2) سوتے وقت سُرمہ لگانا (3) سبزے کی طرف نظر کرنا اور (4) لباس کو پاک وصاف رکھنا

۔ (احیاء العلوم، ج2، ص27)

آنکھوں کا لذیذ چورن:

سونف، مصری اور ایرانی بادام تینوں ہم وَزن لیکر اچّھی طرح باریک پیس کر یکجان (MIX) کر کے بڑے منہ کی بوتل میں محفوظ کر لیجئے اور بِلاناغہ روزانہ نَہار مُنہ (خالی پیٹ) ایک چائے کی چمچ بِغیر پانی کے کھالیجئے (ایک چمچ سے کچھ زیادہ کھانے میں بھی حرج نہیں) طویل عرصہ استِعمال کرنے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ آنکھوں کی بینائی کو فائدہ ہوگا۔ جن کو تکلیف نہ ہو وہ بھی مستقل اِستِعمال کر سکتے ہیں۔ (گھریلو علاج، ص33) **عینک کے نمبر کم کرنے کیلئے:** گاجر کے موسم میں روزانہ ایک گاجر کھالیا کریں اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ حافِظہ قوی اور بینائی تیز ہوگی حتّٰی کہ چشمہ ہے تو اِنْ شَآءَ اللہ نمبر کم ہونا شُروع ہوجائیں گے۔ (گھریلو علاج، ص34)

آنکھوں کے اَمراض کے 3 روحانی علاج

(1) اگر آنکھوں کی روشنی کم ہوگئی ہو تو 41 بار یَاشَکُوْرُ پڑھ کر پانی پر دم کرکے آنکھوں پر یہ پانی ملئے۔ (مدّتِ علاج: تا حصولِ شفا)

(2) نظر کمزور ہوجائے یا چلی جائے تو "یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ یَا اَللّٰہُ یَاسَلَامُ" 41 بار (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر دونوں ہاتھوں میں پانی لے کر دم کیجئے، منہ پر ڈالئے اور آنکھوں پر مَلئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہوگا۔ (مدّتِ علاج: مسلسل 7 دن) مدنی پھول: منہ پر ڈالتے وقت کوئی پاک کپڑا وغیرہ بچھالیجئے تاکہ دم کئے ہوئے پانی کی بے اَدَبی نہ ہو۔

(3) بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ہر نماز کے بعد تین بار پڑھ کر اُنگلی پر دم کرکے اپنی آنکھوں پر لگایئے۔ یہ عمل عمر بھر جاری رکھئے، اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ بینائی کی کمزوری دُور ہوگی نیز سفید اور کالے موتیے سے بھی حفاظت ہوگی۔ (بیمار عابد، ص33تا34)

کچھ ایسا کردے مرے کردِگار آنکھوں میں

ہمیشہ نقش رہے رُوئے یار آنکھوں میں

(سامانِ بخشش، ص129)

نظر کی کمزوری کے رُوحانی عِلاج

سُوال: نظر کی کمزوری کے کچھ رُوحانی علاج بھی اِرشاد فرمادیجیے۔

جواب: نظر کی کمزوری کا علاج کرنے سے پہلے اس علاج کی اچھی نیّتوں اور مَقاصد کو بھی پیشِ نظر رکھا جائے کہ نظر صحیح ہو گی تو عبادت،تِلاوت،فَرض عُلوم ودِیگر اسلامی کُتب کا مطالَعہ اور کسبِ معاش (یعنی روزی کمانے) میں مدد ملے گی اور حسبِ ضَرورت حلال روزی کمانا تاکہ اپنے والدین کی خدمت اور اَہل وعیال کی پَروَرِش کرکے اپنی شَرعی ذِمہ داریاں پوری کی جاسکیں تو یقیناً کارِثواب ہے۔ نظر کی کمزوری کے 4رُوحانی علاج پیشِ خدمت ہیں:

(۱) نظر کی کمزوری دُور کرنے کا ایک عمل یہ ہے کہ وُضو کے بعد آسمان اور اگر کمرے وغیرہ میں ہوں تو چھت کی طرف مُنہ کرکے سورۃ القدر پڑھ لیا کریں، اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ نظر کبھی کمزور نہ ہوگی۔ مسائلُ القرآن میں ہے: جو وُضو کے بعد آسمان کی طرف دیکھ کر ایک مرتبہ سورۂ اِنَّآ اَنْزَلْنٰهُ پڑھ لیا کرے تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّ وَجَلَّ اُس کی بینائی میں کبھی کمی نہیں ہو گی (یعنی نظر کبھی کمزور نہ ہو گی۔)

(۲) پانچوں نمازوں کے بعد گیارہ مرتبہ ''یَانُوْرُ'' پڑھ کر دونوں ہاتھوں کے پوروں پر دَم کرکے آنکھوں پر پھیر لیجیے

(۳) آیتِ مُبارکہ (فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَآءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيْدٌ(۲۲)) (پ۲۶، قٓ: ۲۲) ترجمۂ کنزُ الایمان: ''توہم نے تجھ پر سے پَردہ ہٹایا تو آج تیری نگاہ تیز ہے۔'' ہر نماز کے بعد تین مرتبہ پڑھ کر اُنگلیوں پر دَم کرکے آنکھوں پر پھیرے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّ وَجَلَّ بَصارت میں کمی نہ ہوگی بلکہ جس قدر کمی ہو چکی ہو گی وہ بھی ٹھیک ہو جائے گی۔

(۴) اعلیٰ حضرت، امامِ اہلسنَّت مولانا شاہ امام احمد رضا خان عَلَیْہِ رَحْمَۃُ الرَّحْمٰن فرماتے ہیں: آیۃُ الْکُرْسِی شریف یاد کر لیجئے، ہر نماز کے بعد ایک بار پڑھئے، نمازِ پنجگانہ کی پابندی رکھئے اور عورتیں کہ جن دِنوں میں اُنہیں نماز کا حکم نہیں (ان دنوں میں انہیں قرآنِ پاک زبانی پڑھنا بھی جائز نہیں) وہ بھی پانچوں وقت آیۃُ الْکُرْسِی اِس نیت سے کہ اللہ (عَزَّوَجَلَّ) کی تعریف ہے، نہ اِس نیت سے کہ کَلَامُ اللہ (یعنی قرآنِ پاک) ہے پڑھ لیا کریں اور جب اس کلمہ پر پہنچیں (وَ لَا يَـُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَاۚ۔) دونوں ہاتھوں کی اُنگلیاں آنکھوں پر رکھ کر اس کلمہ کو گیارہ بار کہیں پھر دونوں ہاتھوں کی اُنگلیوں پر دَم کرکے آنکھوں پر پھیر لیں۔ (پھر فرمایا:) یہ عمل ایسے قَوِیُّ التَّاثیر (یعنی زبردست اثر والے) ہیں کہ اگر صدقِ اِعتقاد (یعنی سچا یقین) ہو تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّ وَجَلَّ گئی ہوئی آنکھیں (یعنی بینائی) واپس آجائیں

یہ تو نظر کی کمزوری دُور کرنے کا رُوحانی عمل تھا اس کے علاوہ ہر نماز کے بعد ایک مرتبہ اور آیۃُ الْکُرْسِی پڑھنے کا معمول بنا لیجیے کہ حدیثِ پاک میں اِس کی بڑی فضیلت آئی ہے چنانچہ حضرتِ سیِّدُنا ابواُمامہ رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ سے رِوایت ہے کہ رسولُ اللّٰہ صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم نے اِرشاد فرمایا: جو ہر فرض نماز کے بعد آیۃُ الْکُرْسِی پڑھے گا، اُسے موت کے سِوا جنَّت سے کچھ مانع (یعنی رکاوٹ) نہیں۔([5])

اِس حدیثِ پاک کے تحت حضرتِ سیِّدُنا علامہ عبدُالرَّءُوف مناوی عَلَیْہِ رَحْمَۃُ اللّٰہِ الْقَوِی نقل فرماتے ہیں کہ حضرتِ سیِّدُنا علامہ سعدُالدِّین تفتازانی قُدِّسَ سِرُّہُ النّوْرَانِی نے فرمایا: ''جنَّت میں داخِل ہونے کی شَرائط میں سے موت کے سِوا کچھ باقی نہ رہے گا گویا کہ موت ہی اُسے جنَّت میں داخلے سے روکے ہوئے ہے۔'' امام قسطلانی قُدِّسَ سِرُّہُ النّوْرَانِی نے شرحِ بخاری میں رِوایت نقل فرمائی ہے کہ ''جو ہر نماز کے بعد آیۃُ الْکُرْسِی پڑھنے پر ہمیشگی کرے گا اُس کی روح اللّٰہ تعالٰی خود قبض فرمائے گا۔''([6])

نظر کی کمزوری کے طِبّی عِلاج

سُوال: نظر کی کمزوری کے طِبّی علاج بھی اِرشاد فرما دیجیے۔

جواب: نظر کی کمزوری کا ایک طِبّی علاج یہ ہے کہ روزانہ رات کو سونے سے قبل ''اِثْمِد'' سُرمہ لگائیے کہ یہ نظر کو تیز کرتا ہے جیسا کہ شمائلِ محمدیہ میں ہے کہ طبیبوں کے طبیب، اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ کے پیارے حبیب صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم نے اِرشاد فرمایا: ''اِثْمِد سُرمہ لگایا کرو کہ یہ نظر کو تیز کرتا اور (پلک کے) بال اُگاتا ہے۔'' آپ صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کے پاس ایک سُرمہ دانی تھی اس میں سے تین تین سلائیاں روزانہ رات کو دونوں آنکھوں میں لگایا کرتے تھے۔([7])

نظر کی کمزوری کا دوسرا طِبّی علاج یہ ہے کہ اگر خالِص شہد میسر ہو تو سوتے وقت اس کی سَلائی آنکھوں میں لگا لیجیے کہ یہ آنکھوں کے لیے بہت مُفید اور بہترین سُرمہ ہے۔ اس کے اِستعمال سے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّ وَجَلَّ نظر کی کمزوری کے علاوہ دِیگر اَمراض سے بھی نجات پائیں گے۔([8])

عجب نہیں کہ لکھا لوح کا نظر آئے
جو نقشِ پا کا لگاؤں غبار آنکھوں میں (سامانِ بخشش)

کان

کان کے درد کے دوگھریلو علاج

(1)خالِص شہد یا تُلسی کے تیل کے چند قطرے کان میں ٹپکانے سے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ کان کے درد میں راحت ملی گی

(2)ادرک کے رَس کا ایک قطرہ کان میں ٹپکانے سے دَرد وکسک اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ دُور ہوں گے۔

کان کے درد کا روحانی علاج

یَا سَمِیْعُ 21 بار (اوّل آخر تین مرتبہ دُرُود شریف) پڑھ کر مریض کے دونوں کانوں میں پھونک مار دیجئے۔ اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **کان کے درد** سے چھٹکارا ملے گا۔ (مدّتِ علاج: تا حصولِ شفا)

نزلہ زکام کا روحانی علاج

(۱) ہر بار بِسْمِ اللہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم کے ساتھ سُوْرَۃُ الْفَاتِحہ تین بار (اوّل آخر تین مرتبہ دُرُود شریف) پڑھ کر تین روز تک روزانہ مریض پر دم کیجئے۔ اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **نزلہ زکام** سے نَجات حاصل ہو گی۔

"مدینہ" کے پانچ حُرُوف کی نسبت سے دائمی نَزلے کے 5 علاج

(1)30 دن تک روزانہ ناشتہ کے دو گھنٹے بعد مچھلی کا تیل(COD LIVER OIL)آدھی چمچ پئیں۔ سردیوں میں رات کو بھی مزید آدھی چمچ استعمال کر سکتے ہیں اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ دائمی نَزلہ سے آرام ہو جائیگا

(2)بچّوں کو اگر بار بار نزلہ ہوتا ہو تو مچھلی کا تیل تین تین قطرے دن میں ایک یا دو بار 30 دن تک پلایئے۔ بچّوں کیلئے خوشبودار مچھلی کا تیل میڈیکل اسٹور سے طلب کیجئے

(3)روزانہ رات مُٹّھی بھر بُھنے ہوئے چنے چھلکے سمیت کھانا پھر ایک گھنٹے تک پانی یا چائے وغیرہ کوئی سا مشروب نہ پینا دائمی نزلہ کیلئے مفید ہے

(4) ناک سے گہرے گہرے سانس لیجئے۔ نمازِ فجر کے بعد زیادہ بہتر ہے

(5)ہر وُضو میں(روزہ نہ ہو تو)ناک میں تینوں بار پانی قدرے(یعنی تھوڑا سا)زور سے چڑھایئے۔

نکسیر پھوٹنے کا علاج

اگر کسی کی نکسیر پھوٹ جائے اور خون بہنے لگے تو شہادت کی انگلی سے پیشانی پر سے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم لکھنا شروع کرکے ناک کے آخر پر ختم کرے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ خون بند ہو جائے گا۔

ناک کی ہڈی بڑھی ہوئی ہو تو۔۔۔

اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ ﴿۲﴾

ناک یا بدن میں کوئی سی بھی ہڈی بڑھی ہوئی ہو تو 92 دن تک روزانہ رات کو سونے سے پہلے اوّل آخر دُرود شریف کے ساتھ اوپر دی ہوئی آیتِ کریمہ 100 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرکے پی لیجیے

دانت

دانتوں کے دَرد کے 2 روحانی علاج

{۱} سُوْرَۃُ یٰسٓ کی یہ آیت: سَلٰمٌ ۟ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ (۵۸) تین بار پڑھ کر اپنی انگلی پر دم کرکے دانتوں پر ملئے اِنْ شَآءَاللہ تَعَالٰی درد جاتا رہے گا۔

{۲} یَااَللہُ 7 بار کاغذ پر لکھ (یا لکھوا) کر تعویذ کی طرح لپیٹ کر (بہتر یہ ہے کہ پلاسٹک کوٹنگ کرکے) داڑھ کے نیچے دبانے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ داڑھ کا درد دُور ہو جائے گا۔

دانت کے درد کا دیسی نسخہ: مسوڑھوں میں درد یا سُوجن ہو، پیپ آتا ہو تو تقریباً 5 گرام پھٹکری کو ایک گلاس پانی میں گرم کر لیجیے اور جب پھٹکری پگھل کر پانی میں گھل جائے تو اس کو دانتوں اور مسوڑھوں پر مل لیجیے مَسُوڑھوں میں درد یا سوجن ہو یا پیپ آتی ہو، اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ فائدہ ہو جائے گا۔

دانت کے درد کا اکسیر عمل

اگر دانت میں سخت درد ہو تو باوضو سُوْرَۃُ قُرَیْش 21 بار پڑھ کر نمک پر دم کیجیے اور وہ نمک درد والے دانت پر ملئے اور دانتوں کے درمیان رکھئے دن میں دو تین بار یہ عمل کرنے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ فائدہ ہو جائے گا۔

جوڑوں کا درد

جوڑوں کے درد کی علامات

جوڑوں کے اندر عام حالات میں اور بِالخصوص چلنے پھرنے کے دوران درد ہونا، سُوجن، جِلد (Skin) کا گرم ہو جانا، صبح کے وقت جوڑوں میں جکڑن ہونا وغیرہ۔

جوڑوں کے درد کے اسباب

کھانے پینے میں بے احتیاطی، رَہن سَہَن (Life Style) اور بیٹھنے کا غلط انداز، وٹامن ڈی کی کمی، جسم کے وزن میں غیر معمولی اضافہ، ایکسیڈنٹ وغیرہ میں ہڈیوں پر لگنے والی چوٹ، غیر محتاط انداز میں گاڑی یا موٹر سائیکل چلانا اور وزن اٹھانا وغیرہ۔

جوڑوں کا درد اور یورک ایسڈ

یورک ایسڈ کے سبب بھی جوڑوں بِالخُصوص پاؤں کے جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔ یورک ایسڈ ایک نارمل کیمیاوی مادہ (Substance) ہے جو کھانا پینا ہضم ہونے کے بعد پیدا ہوتا ہے اور پیشاب کے ذریعے جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ گوشت اور بیکری آئٹمز زیادہ مقدار میں استعمال کرنے پر یورک ایسڈ کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے جو پوری طرح جسم سے خارج نہیں ہو پاتا اور جمع ہونے لگتا ہے۔ جب اس کی مقدار زیادہ ہو جائے تو یہ جوڑوں کے درمیان نمک کے دانوں کی شکل میں جمنے لگتے ہیں اور پھر نقل و حرکت کرتے ہوئے جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ یورک ایسڈ کی زیادتی گردوں اور دل کے امراض کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ پانی کم مقدار میں پینا بھی یورک ایسڈ کی زیادتی کا سبب ہے۔ یورک ایسڈ میں اضافہ ایک ایسی بیماری ہے جسے انسان پرہیز کے ذریعے خود کنٹرول کر سکتا ہے اور ادویات کے ذریعے بھی اس کا علاج موجود ہے۔

یورک ایسڈ میں اضافے کی علامات

صبح اٹھ کر زمین پر پاؤں رکھتے ہی پنجوں میں اور پھر جسم کے مختلف جوڑوں میں تکلیف ہونے لگتی ہے۔

جوڑوں کے درد کے لئے تیر بہدف نسخہ:

سَونٹھ (خشک ادرک): 50 گرام، سِمْلو: 50 گرام، میتھی دانہ: 50 گرام، سُورَنْجان شِیرِیں: 50 گرام، مامیخ: 50 گرام۔ تمام دوائیں ہم وزن لے کر پیس لیجئے۔ صبح و شام ایک ایک چمچ (اندازاً چھ۔ چھ گرام) پانی سے استعمال کیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّ وَجَلَّ جوڑوں، کمر، ہاتھ اور پیر کے ہر طرح کے درد میں مفید ہوگا۔ مدّتِ استعمال: تا حصولِ شفا۔

مختلف قسم کی درد کُش (Pain Killer) ادویات کے بجائے طبیب کے مشورے سے اس نسخے کا استعمال فرمائیں۔

متفرق مدنی پھول

اپنے جوڑوں کو متحرِّک (Active) رکھنے کے لئے آسان ورزش کا معمول بنائیں۔ روزانہ چار کپ سبز چائے پئیں۔ ہلدی کا آدھا چائے کا چمچ کھانے پر چھڑک کر روزانہ کھائیں۔ کیلشیم سے بھرپور غذائیں مثلاً دودھ یا اس سے بنی مصنوعات، لوکی یعنی کدو شریف، ٹنڈے اور توری وغیرہ سبزیاں استعمال فرمائیں۔ روزانہ 10 سے 15 منٹ دھوپ میں بیٹھیں۔ کھلی فضا میں ننگے پاؤں چہل قدمی کریں۔ مچھلی کے تیل سے بنے کیپسول استعمال کریں۔

جوڑوں کے مریض کے لئے نقصان دہ چیزیں

گیس پیدا کرنے والی اور بادی چیزیں جیسے آلو، گوبھی، اروی، مٹر، بینگن، چنے کی دال، کلیجی، پائے، بڑا گوشت، دال ماش، بہت ٹھنڈا پانی اور چاول وغیرہ جوڑوں کے درد کے مریض استعمال نہ کریں۔

جوڑوں کے درد کے لئے بہترین مساج آئل

قُسطِ تَلخ: 25 گرام، رتن جوت: 12 گرام، ست اَجوائن: 10 گرام، تِل کا تیل: 250 گرام، قسط تلخ اور رَتَن جَوت کو موٹا موٹا کوٹ کر تِل کے تیل میں چند منٹ پکائیں۔ جب یہ دونوں کچھ براؤن ہو جائیں تو چولہے سے اتار لیں اور کپڑے سے چھان کر ست اجوائن باریک کر کے تیل میں شامل کر لیں۔ دن میں دو بار اس تیل کے ذریعے ہلکے ہاتھ سے درد کے مقام پر مساج کریں۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّ وَجَلَّ ہر طرح کے درد کے لئے مفید ہے۔

ہاتھ پاؤں کے درد کے لئے تعویذ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ 786 بار کاغذ پر لکھ (یا لکھوا) کر تعویذ کی طرح لپیٹ کر پلاسٹک کوٹنگ کر کے ریگزین یا کپڑے وغیرہ میں سی کر بازو میں باندھ لیجئے یا گلے میں پہن لیجئے، اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ نظرِ بد کا اثر ختم ہو جائے گا۔ جس کے ہاتھ پاؤں میں درد ہو اُس کے لئے بھی یہ تعویذ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّ وَجَلَّ مفید ہے۔ (بیمار عابد، ص35)

جوڑوں کے درد کے روحانی اور گھریلو علاج

(1) ریڑھ کی ہڈی، گھٹنوں، جوڑوں وغیرہ جسم میں کہیں بھی درد ہو، چلتے پھرتے اُٹھتے بیٹھتے یَاغَنِیُّ پڑھتے رہئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّ وَجَلَّ درد جاتا رہے گا

(2)روزانہ دو بُھنے ہوئے آلو (چھلکے سمیت)اور تھوڑی سی ادرک ملا کر کھالیجئے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّ وَجَلَّ جوڑوں کے دَرد میں فائدہ ہوگا

(3)موسمبی کے آدھے گلاس خالص رس میں ایک چمچ مچھلی کا تیل (میڈیکل اسٹور سے مل سکتا ہے)ملا کر پہلی بار مسلسل چار دن تک روزانہ دن کے گیارہ بجے پئیں۔اس کے بعد چار ماہ تک ہر 15 دن کے بعد مسلسل دو دن اُسی وقت میں پئیں۔یہ علاج سردیوں میں زیادہ مناسب ہے۔اس علاج کے دوران ٹھنڈی تاثیر والے پھل مثلاً میٹھے،موسمبی،اَنَنّاس اور انار وغیرہ زیادہ استعمال کیجئے

(4)صبح نَہار منہ گھیکوار (Aloe vera) کا حلوا کھایئے۔(یہ بازار میں مل سکتا ہے)

(5)پیاز کا رَس اور رائی کا تیل ملا کر جوڑوں پر مالش کریں۔اس سے سُست جوڑ کھل جائیں گے اور بِفضلہ تعالیٰ آپ راحت محسوس فرمائیں گے

(6)اگر ڈاکٹر اجازت دے تو روزانہ ایک گولی نیورومیٹ (NEUROMET)کھانے کے بعد پانی سے استعمال کیجئے جوڑوں کے درد کیلئے مُجرَّب ہے۔ڈاکٹر کے مَشورہ سے روزانہ ایک سے زیادہ بھی لے سکتے ہیں اور اگر درد کی شدّت کم ہو تو ناغہ سے بھی لی جاسکتی ہے۔اِس طرح کی دوائیں بِلا ناغہ مسلسل نہ کھائی جائیں بیچ میں کچھ دن وقفہ کرلینا چاہیئے مثلاً اگر مسلسل 12 دن استعمال کرلی تو 7 یا 12 دن تک وقفہ کرلیا پھر ضرورت محسوس ہوئی تو شروع کردے۔(گھریلو علاج،ص 82)

(7) میتھی دانے گُڑ کے ساتھ جوش دے کر (یعنی اُبال کر جوشاندہ قہوہ بنا کر) استعمال کرنے سے کمر اور جوڑوں کے درد میں آرام آتا ہے

(8)گنٹھیا(یعنی جوڑوں کے درد) کے لئے میتھی کے 10 گرام تازہ پتّے پانی میں پیس کر صبح نہار منہ استعمال کیجئے۔ (میتھی کے 50 مدنی پھول،ص 3)

اے ہمارے پیارے اللّٰہ کریم!ہمیں جوڑوں کے درد سمیت تمام اَمراض سے شفا عطا فرما اور ہمیں اپنے اعضا کو تیری عبادت و فرمانبرداری میں استعمال کرنے کی توفیق مرحمت فرما۔اٰمین بِجَاہِ النَّبِیِّ الْاَمین صلَّی اللّٰہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم

یہ ان کے سبز گنبد پر بشکلِ نور لکھا ہے

وہ اچھے ہو کے جاتے ہیں جو یاں بیمار آتے ہیں

ہڈیوں کو مضبوط کرنے والی غذائیں

(1)دودھ اور دہی(MilkandYoghurt)

دودھ اور دہی کیلشیم کی کمی کو پورا کرنے کے لئے نہایت بہترین ٹانک ہیں۔ان میں موجود کیلشیم ہڈّیوں،جوڑوں اور پٹّھوں کو مضبوط کرتا ہے۔

(2)پتّوں والی سبزیاں(Leafyvegetables)

کیلشیم اور وٹامن D کی کمی کو دور کرنے کیلیئے گو بھی،مشروم، ساگ،وغیرہ ہرے (سبز) پتّوں والی سبزیوں کا استعمال بڑھائیں کیونکہ ان میں وٹامن ڈی کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جو ہڈّیوں کو مضبوط بنانے میں بہترین کردار ادا کرتی ہے۔

(3)پنیر(Cheese)

پنیر کیلشیم سے بھرپور ہوتا ہے۔ڈیڑھ اونس پنیر میں 30فیصد سے زائد کیلشیم موجود ہوتا ہے جو ایک دن کی کیلشیم کی ضرورت پوری کرنے کے لئے کافی ہے۔لیکن اس کا مُعتدِل استعمال ہی صحت مند ہڈّیوں کی ضمانت بن سکتا ہے۔

(4)پالک(Spinach)

ہڈّیوں کو ضروری کیلشیم مہیا کرنے کے لئے ہفتے میں کم از کم ایک بار پالک ضرور کھائیں۔پالک میں نہ صرف 25فیصد کیلشیم ہوتا ہے بلکہ یہ فائبر،آئرن اور وٹامن A سے بھی بھرپور ہوتی ہے۔

مدنی پھول ☆کولڈ ڈرنک،چائے اور کافی کا ضرورت سے زیادہ استعمال اور سگریٹ نوشی وغیرہ بھی ہڈّیاں کمزور ہونے کا ایک سبب ہیں۔

(5)مچھلی(Fish)

مچھلی ہڈّیوں کی مضبوطی کے لئے بہترین غذا ہے۔اس میں وٹامن D اور کیلشیم کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔اس کے علاوہ مچھلی میں اومیگا3 بھی موجود ہوتا ہے جو دل کی صحت کے لئے نہایت مفید مانا جاتا ہے۔

کھانسی(Cough)

کھانسی(Cough) ایک فِطری عمل ہے جس کے ذریعے سانس کی نالیوں، پھیپھڑوں اور گلے میں جمع ہونے والے مواد کی صفائی ہوتی ہے۔ تقریباً ہر چھوٹے، بڑے، مرد و عورت کو وقتاً فوقتاً کھانسی ہوتی رہتی ہے۔ کھانسی کے متعلق چند مدنی پھول ملاحظہ کیجئے۔

کھانسی کیا ہے؟

جسمِ انسانی میں ایک دِفاعی حرکت ہے جسے کھانسی کہا جاتا ہے۔ کھانسی کسی بھی نوعیت کی ہو اس کا سبب کوئی نہ کوئی نقص ہوتا ہے۔

فائدہ

کھانسی کا ایک فائدہ یہ ہے کہ پھیپھڑوں یا سانس کی نالیوں میں اگر کوئی نقصان دینے والی چیز چلی جائے تو کھانسی کے ذریعے نکل جاتی ہے۔

کھانسی کی مختلف صورتیں

(1)خشک کھانسی

یہ بغیر بلغم کی ہوتی ہے، کھانستے وقت دھچکا سا لگتا ہے جس کی وجہ سے گلے پر زور پڑتا ہے۔اس کا علاج اگر نہ ہو تو پھیپھڑوں میں زخم پیدا ہو سکتا ہے۔اسے معمولی سمجھ کر چھوڑ دینا آگے جا کر نقصان دے سکتا ہے۔

(2)بلغمی کھانسی

بلغمی کھانسی کے شکار ہونے والوں میں بڑی تعداد بچّوں اور بزرگوں کی ہوتی ہے۔

(3)پرانی کھانسی

کھانسی اگر سات یا آٹھ ہفتوں تک برقرار رہے تو اسے پرانی کھانسی کا نام دیا جاتا ہے۔اس کا ایک سبب تمباکو نوشی بھی ہے۔ یہ کبھی کبھار مہینوں تک چلی جاتی ہے لہٰذا ایسی صورت میں لازمی علاج کروائیں۔

(4)شدید کھانسی

جب مسلسل دو تین منٹ تک کھانسی ہوتی رہے اسے شدید کھانسی کہا جاتا ہے۔یہ پھیپھڑوں کی سوزش(سوجن، ورم) وغیرہ کی وجہ سے ہوتی ہے۔

(5)کالی کھانسی

یہ وہ بلغمی کھانسی ہے جو جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہے۔ عموماً بچّوں میں پائی جاتی ہے۔اس کی وجہ سے سانس لینے کے راستے اور پھیپھڑوں میں انفیکشن پیدا ہوتا ہے اور کبھی تو سانس لینا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ علاج کے بعد بھی ہلکی ہلکی باقی رہتی ہے۔اس کی علامات میں سے لگاتار کھانسی آنا اور چہرے کا رنگ بدل جانا ہے۔

کھانسی ہونے کے اسباب

جن وجوہات کی بنا پر اکثر کھانسی ہوتی ہے، ان میں سے چند یہ ہیں: سردی لگنا، گردو غبار ہونا، نزلہ، زکام اور بخار ہونا، ناک کی ہڈی کا بڑھ جانا، T.B ہونا، گلے کا خراب ہونا، سگریٹ پینا، حلق میں سوزش ہونا، سانس کی نالی اور پھیپھڑوں میں خرابی پیدا ہونا، تلی ہوئی چیزیں کھانا، ترش یا مرچوں والی چیزیں کھانا، کبھی دل اور معدے کی بیماریوں کی وجہ سے بھی کھانسی ہوتی ہے۔

موسم اور احتیاط

جو افراد دائمی کھانسی یا سانس کی تکلیف میں مبتلا ہیں ان کو موسمِ سرما اور بہار میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے کیونکہ ان موسموں میں پھیپھڑوں کی نالیوں میں بلغم جمع ہوتا ہے جو نزلہ اور زکام کے ساتھ ساتھ پھیپھڑوں میں انفیکشن کا بھی سبب بن جاتا ہے۔ بسا اوقات شدید کھانسی کی صورت میں بھی باہر نہیں نکلتا۔

غذا و پرہیز

آلو، چاول، گوبھی، پراٹھا، مونگ پھلی، کولڈ ڈرنک وغیرہ سے بچنے کی کوشش کریں اور ادرک، لہسن، مچھلی، کالے چنے کا شوربہ، گوشت کا شوربہ، کدو وغیرہ زیادہ استعمال کریں۔

کھانسی سے بچنے کیلئے مفید چیزیں

☆ہر طرح کی کھانسی کے لئے شہد مفید ہے۔☆کلونجی کا استِعمال کھانسی میں مُفید ہے☆اِنجیر کھانسی کے لئے مفید ہے بالخصوص پُرانی بلغمی کھانسی کیلئے بہت نَفع بَخش ہے۔[1] ☆ مُنَقّٰی کا گودا پُرانی کھانسی کیلئے مفید ہے۔[2] ☆اَخروٹ کا بھنا ہوا مغز سرد کھانسی کیلئے مفید ہے۔[3] ☆فالسہ زُکام اور کھانسی کیلئے نفع بخش ہے۔☆ ہَنْس (ایک قسم کی بطخ) کی چربی سینے پر ملنا کھانسی اور بلغم کو صاف کرنے کیلئے مفید ہے۔ ☆نمک والے نیم گرم پانی سے غرارے کرنا بھی کھانسی میں کمی لا سکتا ہے۔☆دَمے کے مریض کو چاہئے کہ خوشبو نہ سونگھا کرے کہ اس سے شدید کھانسی ہو سکتی ہے۔

گھریلو علاج

☆ اگر کالی کھانسی ہو تو مُناسب مقدار میں پِسی ہوئی سُونٹھ (یعنی خشک ادرک) خالِص شہد پر چھڑک دیجئے اور سات دن روزانہ صبح و شام تھوڑا تھوڑا چاٹ لیجئے۔☆ ہر گھنٹے کے بعد ایک لونگ منہ میں رکھ کر چباتے اور چوستے رہیے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ کھانسی کا زور ٹوٹے گا۔☆ پودینہ کا رس پینے سے بھی کھانسی ٹھیک ہو جائے گی اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ۔☆ چند کھجوریں کھا کر ایک کپ نیم گرم پانی پی لیجئے اِنْ شَآءَ اللّٰہ بلغم پتلا ہو کر خارِج ہو جائے گا ☆ کیلے کے دَرَخت کا پتّا سکھانے کے بعد توے پر جلا کر اُس کی راکھ شہد میں ملا کر کھانسی کے مریض کو تھوڑی تھوڑی چٹاتے رہیے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ آرام آجائے گا ☆ تھوڑی سی پِسی ہوئی کالی مرچ دودھ میں جوش دیکر پی لیجئے ☆ دو چمچ ادرک کا رس اور ایک چمچ شہد ملا کر پی لیجئے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ کھانسی سے نجات ملے گی ☆ پیاز اُبال کر اس کا پانی پینے سے بلغم نکلتا اور کھانسی میں آرام آتا ہے ☆ کشمش، شکر اور انار کا چِھلکا چُوسنا کھانسی کیلئے مفید ہے ☆ گرم دُودھ میں تھوڑی سی ہلدی اور دیسی گھی ملا کر پینے سے کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے ☆ پانی میں تھوڑا سا نمک گھول کر پینے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ کھانسی سے آرام ملے گا ☆ رات کو نمک کی ڈَلی منہ میں رکھ لیجئے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ کھانسی میں کمی ہو جائے گی[4] ☆ مصری یا شکر سے میٹھا کیا ہوا دودھ کھانسی کیلئے مفید ہے[5] ☆ میتھی اور اس کے دانوں سے بنا ہوا پوڈر گرم پانی میں گھول کر پینا بھی کھانسی کیلئے مفید ہے ☆ میتھی کا قہوہ کھانسی اور حلق کی سوجن کیلئے مفید ہے[6] ☆ چھلے ہوئے چلغوزے کا شیرہ بنا کر تھوڑا سا شہد شامل کر کے چاٹنا بلغمی کھانسی کیلئے مفید ہے[7] ☆ روزانہ کشمش کے 40 دانے اور تین عدد بادام لیکر اس پر 11 بار دُرود شریف پڑھ کر دم کر کے کھالیجئے اِس کے اوپر دو گھنٹے تک پانی نہ پئیں اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ کھانسی میں بہت فائدہ ہو گا، بلغم نکلے گا اور مزید نہیں بنے گا، بہت چھوٹے بچّوں کیلئے حسبِ ضرورت مقدار کچھ کم کر دیجئے، تاحُصولِ شفا علاج جاری رکھئے[8] ☆ میتھی کے بیج اور انجیر پانی میں پکا کر خوب گاڑھا کر لیں پھر اس میں شہد ملا کر کھائیں اس سے کھانسی کی شدّت میں کمی آئے گی[9] ☆ چھ ماشہ بادام کا روغن ایک تولہ شہد میں ملا کر چاٹیئے، یہ خشک کھانسی کیلئے مفید ہے[10] ☆ ادرک کا قہوہ کھانسی اور زکام کیلئے مفید ہے[11] ☆ ایک امرود راکھ میں رکھیں جب نرم ہو جائے تو رات کے وقت کھالیں یہ کھانسی کیلئے مفید ہے[12] ☆ لیموں کے پانی سے تولیا وغیرہ تر کر کے اگر سینے پر لپیٹ دیا جائے تو اس سے بھی کھانسی میں آرام آتا ہے۔

روحانی علاج

لَاۤ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہ، 66 بار روزانہ پڑھ کر کھانسی کے مریض پر دم کیجئے (یا مریض خود پڑھ کر دم کرے۔ مدّتِ علاج تا حصولِ شفا)۔[13]

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! یاد رکھئے کہ کھانسی ہونے کی صورت میں خود سے سیرپ وغیرہ لے کر استعمال نہ کریں اور نہ ہی بچّوں کو پلائیں، کیونکہ آپ تو نفع بخش سمجھ کر استعمال کریں گے ممکن ہے وہ آپ کے لئے نفع بخش نہ ہو۔

'پرہیز میں آدھا علاج ہے" کے اٹھارہ حروف کی نسبت سے کھانسی کے 18 علاج

(1) ہر طرح کی کھانسی کے مریض دن میں کئی بار خالِص شہد چاٹیں کھانسی بلکہ گلے کے ہر طرح کے درد میں بھی اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہوگا

(2) اگر کالی کھانسی ہو تو مُناسِب مقدار میں پِسی ہوئی سُونٹھ (یعنی خشک ادرک) خالِص شہد پر چھڑک دیجئے اور سات دن روزانہ صبح و شام تھوڑا تھوڑا چاٹ لیجئے۔ کالی کھانسی بلکہ ہر طرح کی کھانسی کیلئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ مفید پائیں گے

(3) ہر گھنٹے کے بعد ایک لونگ منہ میں رکھ کر چباتے اور چوستے رہیے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ کھانسی کا زور ٹوٹے گا

(4) پودینہ کا رس پینے سے بھی کھانسی ٹھیک ہو جائے گی اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ

(5) چند کھجوریں کھا کر ایک کپ نیم گرم پانی پی لیجئے اِن شاءَاللہ بلغم پتلا ہو کر خارِج ہو جائے گا۔ کھانسی اور دمہ دونوں کیلئے یہ علاج فائدہ مند ہے (جن کو کھجوریں موافِق نہیں آتیں وہ یہ علاج نہ کریں اور آنکھوں کے مریض کیلئے بھی کھجوریں کھانا نقصان دِہ ہو سکتا ہے)

(6) تقریباً 25 گرام اَدرک کے رَس میں شہد ملا کر دن میں تین بار چاٹنے سے بھی بلغم خارِج ہو گا اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ

(7) کیلے کے دَرَخت کا پتّا سکھانے کے بعد توے پر جلا کر اُس کی راکھ شہد میں ملا کر کھانسی کے مریض کو تھوڑی تھوڑی چٹاتے رہیے۔ اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ آرام آجائیگا

(8) شہد میں پیاز کا رَس ملا کر پینے سے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ ہر طرح کی کھانسی میں فائدہ ہوگا

(9) تھوڑی سی پِسی ہوئی کالی مرچ دودھ میں جوش دیکر پی لیجئے

(10) دو چمچ ادرک کا رس اور ایک چمچ شہد ملا کر پی لیجئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ کھانسی سے نجات ملے گی

(11)پیاز اُبال کر پینے سے بلغم نکلتا اور کھانسی میں آرام آتا ہے

(12) کشمش (یعنی خشک انگور) اور شکر یا انار کا چِھلکا چُوسنا کھانسی کیلئے مفید ہے

(13) گرم دُودھ میں تھوڑی سی ہلدی اور دیسی گھی ملا کر پینے سے کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے

(14) پانی میں تھوڑا سا نمک گھول کر پینے سے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ کھانسی کو آرام ملے گا

(15) رات کو نمک کی ڈَلی منہ میں رکھ لیجئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ کھانسی میں کمی ہو جائیگی

(16) دواؤں کی دکان پر ملنے والا جوشاندہ بھی اِستعمال کیا جا سکتا ہے

(17) پان کے دو چار پتّے توے وغیرہ پر گرم کر کے ان پر ہلکا گرم تیل لگا کر گلے پر باندھنا پُرانی کھانسی کیلئے مُفید ہے۔(پان کے پتّے گرم کرتے وقت یہ خیال رکھیئے کہ جل نہ جائیں اور گلے پر باندھتے وقت گرم ہوں مگر نہ اتنے کہ تکلیف پہنچے)(18) روزانہ کشمِش (خشک چھوٹے انگور جس کو پنجابی میں "سوگی" کہتے ہیں) کے 40 دانے (اگر موافِق آتے ہوں تو دُگنے کرنے میں بھی حرج نہیں) اور تین عدد بادام لیکر اس پر 11 بار دُرُود شریف پڑھ کر دم کر کے کھا لیجئے اِس کے اوپر دو گھنٹے تک پانی نہ پئیں۔اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ کھانسی میں بَہت فائدہ ہو گا۔ بلغم نکلے گا اور مزید نہیں بنے گا۔(ضَرورتاً کشمِش کی تعداد بڑھا دیجئے) بَہت چھوٹے بچّوں کیلئے حسبِ ضرورت مقدار کچھ کم کر دیجئے۔تا حُصولِ شفا علاج جاری رکھئے۔

بلڈ پریشر (BloodPressure) سے کیا مراد ہے؟

انسانی جسم میں دماغ سے لے کر پاؤں کے انگوٹھے تک خون کی چھوٹی بڑی شریانوں کا ایک جال سا بچھا ہوا ہے، جن میں ہر وقت ایک خاص رفتار کے ساتھ خون گردش کرتا رہتا ہے، اگر خون کا بہاؤ معمول کے مطابق جاری رہے تو جسم کے تمام اَعضاء کو خون کے ساتھ آکسیجن بھی ملتی رہتی ہے اور انسان صحت مند رہتا ہے لیکن اگر خون کی روانی میں تیزی یا سُستی آ جائے تو فشارِ خون کا مرض ہو سکتا ہے۔ انسانی جسم میں گردِش کے دوران خون کا جو دباؤ ہماری رگوں پر پڑتا ہے اسے **بلڈ پریشر** کہتے ہیں۔

بلڈ پریشر کی دو قسمیں ہیں:

(1) ہائی بلڈ پریشر

(2)لو بلڈ پریشر۔

☆بلڈ پریشر ناپنے کے آلے پر اوپر کا بلڈ پریشر 100 سے 139 جبکہ نیچے کا 60 سے 89 تک ہو تو نارمل ہے۔ ☆اوپر کا بلڈ پریشر 139 سے جبکہ نیچے کا 89 سے زیادہ ہو تو ہائی بلڈ پریشر ہے ☆ اوپر کا بلڈ پریشر 90 سے جبکہ نیچے کا 50 سے کم ہونے کی صورت میں لو بلڈ پریشر ہے۔اوپر اور نیچے کا بلڈ پریشر مخصوص اِصطِلاحات ہیں جنہیں ڈاکٹر حضرات جانتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر(HighBloodPressure): ہائی بلڈ پریشر ایک موذی (تکلیف دہ) اور جان لیوا بیماری ہے۔کسی زمانے میں اسے صرف بوڑھے افراد یا امیروں کے ساتھ خاص سمجھا جاتا تھا اب حالت یہ ہے کہ چھ سال کے بچے میں بھی ہائی بلڈ پریشر کی اِطّلاعات موجود ہیں۔بسا اوقات ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو بھی کئی سال تک اس مرض میں مبتلا ہونے کا علم نہیں ہوتا، اسی وجہ سے اسے خاموش قاتل (Silent Killer) بھی کہا جاتا ہے۔ 30 سے 40 سال کی عمر میں ہونے والی اَموات کی وجوہات میں ہائی بلڈ پریشر سرِ فہرست ہے۔ہائی بلڈ پریشر دل کے دورے (Heart Attack)، برین ہیمبرج (دماغ کی شریانیں پھٹنے) اور گردے فیل ہونے وغیرہ کا سبب بن سکتا ہے۔ پاکستان میں ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں میں دن بدن تیزی سے اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے اسباب:

☆نمک کا زیادہ استعمال ☆مرغّن غذائیں کھانے کی عادت ☆موٹاپا ☆جسمانی ورزش نہ کرنا ☆ذہنی دباؤ ☆شوگر ☆خون میں کولیسٹرول کا بڑھ جانا اور خون کے مختلف اَمراض وغیرہ ہائی بلڈ پریشر کا سبب بن سکتے ہیں۔

علامات:

ہائی بلڈ پریشر کی کوئی مخصوص علامات نہیں ہیں البتہ سر چکرانا اور کانوں کے پیچھے سَنسَناہٹ محسوس ہونا وغیرہ اس کی علامت ہو سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کے مریض کے لئے احتیاطیں:

نمک کے بغیر کھانا پکائیں اور کھانے کے دوران ذائقہ کی بہتری کے لئے تھوڑا سا نمک ڈال لیں ☆پتوں والی تازہ سبزیاں، دالیں اور موسم کے تازہ پھل استعمال کریں ☆ مچھلی اور مرغی اِعتِدال کے ساتھ کھائیں ☆سرخ گوشت (Red Meat) مثلاً گائے اور بکری کا گوشت نیز چٹنی، اچار، مغز، کلیجی، گردے، تمام تلی ہوئی اشیاء اور بیکری کی بنی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں ☆دودھ

اوردہی بغیر بالائی (Cream) کے استعمال کریں ☆گھی،انڈے اور مکھن کم سے کم کھائیں ☆کھانا پکانے کیلئے کارن آئل (Corn Oil)، سورج مکھی (Sun Flower)، سویابین (Soya Been) یازیتون کا تیل (Olive Oil) استعمال فرمائیں۔

ہائی بلڈ پریشر سے بچنے کے نسخے:

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! اگر آپ ہائی بلڈ پریشر سمیت مختلف اَمراض سے بچنا چاہتے ہیں تو اچھی اچھی نیتوں کے ساتھ پیٹ کا قفلِ مدینہ لگائیں یعنی بھوک سے کم کھائیں ☆اپنا وزن نہ بڑھنے دیں ☆روزانہ کم اَز کم آدھا گھنٹہ پیدل چلنے کا معمول بنائیں اور ٹینشن لینے سے بچیں۔

بلڈ پریشر میں چاول مُفید ہیں

: ہائی بلڈ پریشر، دل کے مرَض اور معدے کی خرابی کے دو ہزار مریضوں پر ڈاکٹروں نے دس سال تک تجرِبات کرنے کے بعد یہ رائے قائم کی ہے کہ ان اَمراض میں **"چاول کی غذا"** بہترین علاج ہے، بِالخصوص بلڈ پریشر کے مرض کے آغاز میں چاول زِیادہ مفید ہیں۔بلڈ پریشر اور کولیسٹرول(Cholesterol)کے مریض کے لئے اِنجیر بھی فائدہ مند ہے۔ (گھریلو علاج،ص 54،113 بتغیرِ قلیل)

مُتَفَرِّق مَدَنی پھول: فریج(Fridge) میں رکھے کھانے میں سوڈیم (نمک) کی مقدار بڑھ جاتی ہے لہٰذا ہائی بلڈ پریشر کے مریض حتَّی الاِمکان تازہ کھانا کھائیں ☆ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو جلد غصّہ آجاتا اور وہ ٹینشن لے لیتا ہے لہٰذا اس کے سامنے غصّہ دلانے والی باتوں سے بچنا چاہئے ☆ہر صحت مند انسان کو گاہے بگاہے اپنا بلڈ پریشر ضرور چیک کروانا چاہئے۔اس کے لئے وقت کی کوئی قید نہیں، کسی بھی وقت چیک کرواسکتے ہیں ☆ایک بار بلڈ پریشر کی دوا کا استعمال شروع کر دیا جائے تو پھر اسے عمر بھر کے لئے معمولات کا حصّہ بنانا پڑتا ہے ☆ڈاکٹر سے مشورہ کئے بغیر دوا کی مقدار (Dose) میں کمی بیشی ہر گز نہ کی جائے۔

لو بلڈ پریشر:

لو بلڈ پریشر بذاتِ خود کوئی بیماری نہیں بلکہ کسی مخصوص بیماری کی علامت ہوتی ہے ☆عموماً موٹاپے کے شکار افراد، نشہ کرنے والوں اور ایتھلیٹس (Athletes) دوڑ کے مقابلوں میں حصّہ لینے والوں) کا بلڈ پریشر لو ہوتا ہے ☆مختلف بیماریوں میں دی جانے والی بعض اَدْوِیات بھی لو بلڈ پریشر کا باعث بنتی ہیں۔

علامات:

جسم میں سُستی اور کمزوری محسوس ہونا ☆ متلی اور بے چینی ☆ تھکاوٹ اور گھبراہٹ کا احساس ☆ ہلکا سَر درد اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانا وغیرہ۔

لو بلڈ پریشر والوں کیلئے مدنی پھول:

لو بلڈ پریشر والوں کو چاہیئے کہ دن میں کم از کم 8 سے 10 گلاس پانی پئیں ☆ ہر چار پانچ گھنٹے کے بعد کچھ نہ کچھ ہلکی پُھلکی غذا کھائیں ☆ خُشک میوہ جات (Dry Fruit) مثلاً بادام، پستہ وغیرہ کا استعمال کریں ☆ ایک جگہ زیادہ دیر کھڑے نہ رہیں ☆ سو کر اُٹھنے پر ایک دَم سے کھڑے نہ ہوں بلکہ کچھ دیر رُک کر آرام سے اُٹھیں ☆ اگر ہائی بلڈ پریشر کا مسئلہ نہ ہو تو نمک کا استعمال فرمائیں ☆ لو بلڈ پریشر کا آسان اور بہترین حل یہ ہے کہ سادہ پانی زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ پانی میں اگر تھوڑا سا نمک ڈال لیا جائے تو مزید بہتر نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کا دیسی علاج:

چار عدد کڑھی پتّے ایک کپ پانی میں رات بھر پڑے رہنے دیجئے، صُبح نَہار مُنہ اُن چار میں سے دو پتّے چبا کر کھا لیجئے اور اوپر سے وُہی پانی پی لیجئے (بقیہ دو کڑھی پتے ضائع نہ کیجئے بلکہ سالن وغیرہ میں استعمال کر لیجئے)۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّ وَجَلَّ صرف ایک ہفتے میں بلڈ پریشر نارمل ہو جائے گا بلکہ ایک ہی دن میں فرق محسوس ہو گا۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہ عَزَّوَجَلَّ اس علاج سے بلڈ پریشر کے مریض کے چہرے پر بھی رونق آ جاتی ہے۔ (بیمار عابد، ص 44)

مَدَنی مشورہ: بلڈ پریشر چیک کرنے کے مختلف آلات بازار میں دستیاب ہیں۔ گھر کا کوئی فرد بلڈ پریشر چیک کرنے کا طریقہ سیکھ لے اور وقتاً فَوقتاً گھر کے افراد کا بلڈ پریشر چیک کرتا رہے تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّ وَجَلَّ فائدہ ہو گا۔

پریشانی کی طرف سے توجہ ہٹا دیجئے:

بلڈ پریشر سمیت مختلف دنیوی پریشانیوں سے بچنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اپنی پریشانیوں کے متعلق سوچنا ترک کر دیجئے۔ اگر ہر وقت ان کے بارے میں سوچتے رہیں گے تو اس سے پریشانی اور ذہنی دباؤ میں مزید اضافہ ہو گا اور آپ اندر ہی اندر گُھلتے چلے جائیں گے۔ فرمانِ مصطفےٰ صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ہے: مَنْ کَثُرَ ھَمُّہٗ سَقِمَ بَدَنُہٗ یعنی جس کی فکریں زیادہ ہو جاتی ہیں اس کا بدن بیمار ہو جاتا ہے۔ (شعب الایمان، ج6، ص342، حدیث: 8439)

دل کو سُکوں چمن میں ہے نہ لالہ زار میں

سوز و گداز تو ہے فقط کُوئے یار میں

بلڈپریشر کے دودیسی علاج

{1} چارعدد کڑھی پتّے ایک کپ پانی میں رات بھر پڑے رہنے دیجئے، صبح نَہار منہ اُن چار میں سے دو پتّے چبا کر کھالیجئے اور اوپر سے وُہی پانی پی لیجئے۔ (بقیہ دو کڑھی پتے سالن وغیرہ میں استعمال کر لیجئے) اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ صرف ایک ہفتے میں بلڈ پریشر نارمل ہو جائے گا بلکہ ایک ہی دن میں فرق محسوس ہو گا۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہ عَزَّوَجَلَّ اس علاج سے بلڈ پریشر کے مریض کے چہرے پر بھی رونق آجاتی ہے۔

{2} حسبِ ضرورت کریلے کاٹ کر بیج سمیت خشک کر لیجئے، پھر پیس کر پوڈر بنا لیجئے۔ صبح و شام آدھی آدھی چمچی کھانے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ شوگر، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول نارمل ہو جائے گا۔ (مدت علاج: تاحصولِ شفا)

کینسر

پاک کے حکم سے مریض اچّھاہو اللہ ہر بیماری کی دواہے،جب دوابیماری تک پہنچادی جاتی ہے تو :علیہ واٰلہ وسلّم اللہ صلّی فرمانِ مصطفٰے

کریم کسی بیمار کی شفانہیں چاہتاتودوا اللہ فرماتے ہیں کہ جب علیہ اللہ رحمۃ حضرت سیِّدُناعلامہ علی بن سلطان قاری([1]) جاتاہے۔

اورمَرَض کے درمیان ایک فِرِشتے کے ذَرِیعے آڑ کر دیتاہے جس کی وجہ سے دوامَرَض پر واقع نہیں ہوتی،جب شفاکاارادہ ہوتاہے تووہ پردہ

پاک چاہے گاتوہی شفاملے گی۔حدیثِ پاک اللہ معلوم ہواکہ ([2])ہٹادیاجاتاہے جس سے دوامرض پر واقع ہوتی ہے اور شفاہو جاتی ہے۔

سے اس قول کا بھی رد ہو گیاکہ

کینسر یافُلاں بیماری لَاعلاج ہے

کینسر کیاہے؟۔

کینسر کی کئی اقسام ہیں، بعض تو ایسی ہیں جن میں مبتلا ہونے والے ہزاروں افراد میں سے شاید چند ایک ہی صحت یاب ہوتے ہوں گے

کینسر کے اسباب

کینسر ہو یا کوئی اور بیماری،اس میں مبتلا ہونے کی بڑی وجہ ہماری اپنی بے

احتیاطی بھی ہو سکتی ہے۔ہمارے کھانے پینے میں ایسی چیزیں بھی شامل ہوتی ہیں جن سے ہم کئی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں، لیکن ہم یعنی صحت کیلئے)مزے سے کھا پی رہے ہوتے ہیں،جب بیماری آجاتی ہے اور ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں تو پتا چلتا ہے کہ فُلاں مضرِّ صحت چیز کھانے کی وجہ سے یہ بیماری لاحق ہوئی ہے۔لٰہذا ہمیں چاہئے کہ کھانے پینے میں احتیاط کریں۔آیئے اب ایسی چند چیزوں (نقصان دہ کے بارے میں جانتے ہیں کہ جن کے استعمال سے عموماً کینسر ہو جاتا ہے: ☆شراب کی وجہ سے جگر، معدے اور آنت کا کینسر ہو سکتا ہے۔ چھالیہ،الائچی کے خوشبودار بیج، مین پوڑی، پان،گُٹکا،سَٹّی اور چائے وغیرہ کا کثرت سے استعمال کرنے ☆ سگریٹ، تمباکو، خوشبودار میٹھی ان کے علاوہ بھی ماہرین نے کئی ایسی چیزیں بیان کی ہیں سے منہ، دانت اور گلے کا کینسر ہو سکتا ہے۔

ہو سکتا ہے جن کے استعمال سے کینسر

چیزیں (Fried)اِستِعمال سے جِلد کا کینسر ہو سکتا ہے(2)تلی ہوئی کے (Air Freshener) ایک تحقیق کے مطابِق ایئر فریشنر(1) زِیادہ ہونے سے دیگر امراض کے ساتھ ساتھ جگر کا کینسر بھی ہو سکتا (uric acid) کھانا بھی کینسر کا سبب بن سکتا ہے(3)یُورک اَیسڈ والی غذا استعمال کرنے سے مَثانے (سفید رنگ کا ایک مصنوعی سفوف جو چینی سے تقریباً 500 گنا میٹھا ہوتا ہے) سکرین(4) [3] ہے میں کینسر ہو سکتا ہے(5)کولڈ ڈرنکس کے زِیادہ استعمال سے 6 قسم کے کینسر پیدا ہوتے ہیں جن میں پیٹ اور مثانے کے کینسر کی مقدار بھی پھیپھڑوں میں کینسر کا سبب بن (Carpet) کارپیٹ(7) [4] زیادہ ہے(6)سفید چینی کو ماہرین کینسر کیلئے ایندھن قرار دیتے ہیں سکتا ہے کیونکہ اِس کی صحیح طرح صَفائی نہیں ہو پاتی،دُھول جمع ہونے سے جو جَراثیم پرورِش پاتے ہیں،وہ سانس کے ذَرِیعے پیٹ میں چلے جاتے ہیں(8)پردے کی جگہ پر کینسر ہونے کا ایک سبب ٹائلٹ پیپر استِعمال کرنے اور پانی استِعمال نہ کرنے کو قرار دیا گیا آم اور دیگر پھلوں کو پکانے کیلئے(10) [6] کے ذَرِیعے فری ریڈیکلز جنم لیتے ہیں جو کینسر کا سبب بن سکتے ہیں T.V(9) [5] ہے [7] نامی کیمیکل استعمال کیا جاتا ہے،دیگر بیماریوں کے علاوہ اس سے کینسر ہونے کا بھی خطرہ ہے۔ (Carbide) کاربائڈ

)

کینسر سے حفاظت کیلئے 8 مفید چیزیں

طبّی ماہِرین کے مطابق مچھلی کا باقاعدہ استعمال مثانے کے کینسر کو بڑھنے سے 50 فیصد تک روک (2)[8]پودینہ کینسر کو ختم کرتا ہے (1)
پابندی کے ساتھ غَرغرے (3) [9]سکتا ہے جس کے باعث اس مرض کی وجہ سے ہونے والی ہلاکتوں میں بھی کمی واقع ہو سکتی ہے
کڑوے بادام یا ایرانی بادام ''کینسر'' کی روک تھام کی خصوصیت رکھتے (4) [10]کرنے والا گلے کے کینسر سے محفوظ رہتا ہے
کینسر کو روکنے کی (Strawberry) ہے (6) اِسٹابری کرتی مرچ کینسر سے نجات دینے میں مدد (سبز) ہری (5) [11]ہیں
گائے کا دودھ کینسر سے بچاتا ہے۔ (خصوصیت رکھتی ہے (7

گھریلوں علاج

اِنْ پِساہوا کالا زِیرہ تین تین گرام دن میں تین مرتبہ پانی سے استعمال کیجئے (2) روزانہ چُٹکی بھر پِسی ہوئی خالِص ہلدی کھانے سے (1)
[12]کینسر نہیں ہو گا اللہ شَآءَ

کینسر کے روحانی علاج 3

اوّل آخر 11 بار دُرُودِ ابراہیمی اور درمیان میں سورۂ مریم پڑھ کر پانی پر دَم کیجئے، ضَرورتاً دُوسرا پانی ملاتے رہئے، مریض وُہی پانی سارا (1)
دوسرا بھی پڑھ کر دم کر کے مریض کو پِلا سکتا) شفا حاصل ہو گی۔ اللہ اِنْ شَآءَ دن پیے، یہ عمل 40 دن تک بِلا ناغہ کرتے رہئے،
پڑھ (اوّل آخر 11 بار دُرُود شریف) بار 2022[13] (۱۴) اَلَا یَعۡلَمُ مَنۡ خَلَقَ ؕ وَ ہُوَ اللَّطِیۡفُ الۡخَبِیۡرُ ﴿﴾ :آیتِ مبارکہ (2) (ہے
مدّت: تا حصولِ) بہت فائدہ ہو گا۔ عَزَّوَجَلَّ اللہ اِنْ شَآءَ مریض پر دم کیجئے، پانی اور دوا پر دم کر کے بھی پلایئے، کر کینسر کے
پڑھ کر کینسر کے مریض پر دم کیجئے، اگر (اوّل آخر 11 بار دُرُود شریف) بار 100 یَارَقِیۡبُ دن تک روزانہ باوضو 7 (3) (شفا
زخم ہو تو اُس پر بھی دم کیجئے، اگر کینسر کا زخم جسم کے اندرونی حصّے یا پردے کی جگہ ہو تو زخم کی جگہ پر کپڑے کے اوپر دم کر دیجئے۔ اگر
زخم صحیح ہو جائے گا اور اللہ اِنْ شَآءَ پر بھی دم کر دیجئے اور وہ تیل مریض زخم پر لگاتا رہے، جسم کے باہر زخم ہے تو سرسوں کے تیل
جو شخص بیر کے دَرَخت کے 7 سبز پتّے لے کر اُنہیں کُوٹ لے، پھر اُنہیں پانی میں ملا کر آیۃُ الکرسی اور مدنی نسخہ[14]کینسر دور ہو گا۔
پڑھ کر دم کرے، پھر اس پانی سے 3 گھونٹ پی کر بقِیّہ سے (یعنی سورۃ الکافرون، سورۃ الاخلاص، سورۃ الفلق، سورۃ الناس) چار قُل

ڈاکٹروں سے علاج کروانے کے کینسر لاعلاج نہیں[15] بیماری دُور ہو جائے گی۔ (کینسر کی) عَزَّوَجَلَّ اللہ اِنْ شَآءَ غسل کرے تو میں ہے۔جس طرح دواسے شفامل جاتی ہے ساتھ ساتھ روحانی علاج بھی کرواتے رہنا چاہیئے۔ہمیں نہیں معلوم کہ ہماری شفا کس چیز نے دَامَتْ بَرَکَاتُہُمُ الْعَالِیَہ اسی طرح روحانی علاج سے بھی شفاحاصل ہو جاتی ہے۔امیرِ اہلِ سنّت حضرت علامہ مولانا محمد الیاس عطّارؔ قادری اپنی کتاب ''نیکی کی دعوت'' میں ایک واقعہ تحریر فرمایا ہے جس کا خلاصہ کچھ یوں ہے کہ کینسر کے کسی مریض کو ڈاکٹروں نے لاعلاج قرار دے دیا۔بے چارے سخت اَذِیَّت میں تھے اور زندگی سے مایوس تھے۔ایسے میں کسی نے انہیں قراٰنِ کریم کی مختلف سورتوں کی چند منتخب کریم کے فضل و کرم سے ان کی صحّت بحال آیات پڑھنے کیلئے دِیں اُنہوں نے خلوصِ دل سے ان کی روزانہ تلاوت شُروع کردی، اللہ وَ)ہیں ہونے لگی اور چند برسوں تک روزانہ پڑھنے کی بَرَکت سے کینسر کی بیماری جاتی رہی اور وہ بالکل صحّت مند ہو گئے۔وہ آیاتِ بیّنات یہ

وَ قُلْ رَّبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَیْرُ)[17] (۸۰) وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ یَشْفِیْنِ ق) [16] (۔ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِیْنَ

قُلْنَا یٰنَارُ كُوْنِیْ بَرْدًا وَّ سَلٰمًا عَلٰۤی) [19] (اَمَّنْ یُّجِیْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَ یَكْشِفُ السُّوْٓءَ) [18] (۱۱۸) الرّٰحِمِیْنَ

[22] ((۱۰) اَنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ) [21] ((۸۳) اَنِّیْ مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِیْنَ) [20] ((۶۹) اِبْرٰهِیْمَ

فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ ۙ-وَ نَجَّیْنٰهُ مِنَ الْغَمِّ ؕ-وَ كَذٰلِكَ نُـْجِی (۸۷) لَاۤ اِلٰهَ اِلَّاۤ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ ﳓ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ)

((۱۷۳) حَسْبُنَا اللّٰهُ وَ نِعْمَ الْوَكِیْلُ) [24] ((۵۷) اِنَّ رَبِّیْ عَلٰى كُلِّ شَیْءٍ حَفِیْظٌ) [23] (۸۸) الْمُؤْمِنِیْنَ

دمہ (Asthma) کیا ہے

سانس کی نالیوں میں خرابی یا پھیپھڑوں کی نالیوں کے تنگ ہونے کے سبب سانس لینے میں تکلیف کے مرض کو دمہ کہا جاتا ہے۔ایک رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں تقریباً 23 کروڑ سے زائد افراد اس کے مریض ہیں۔50 فیصد افراد 10 سال کی عمر سے قبل ہی اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔اس کی وجہ سے روزانہ تقریباً ایک ہزار افراد موت کا شکار

ہو جاتے ہیں۔

دَمہ کی 5علامات:

دمہ کی علامات (Symptoms) کسی بھی عمر میں ظاہر ہوسکتی ہیں مگرزیادہ تر بچپن میں ہی ظاہر ہوجاتی ہیں۔اس کی عمومی علامات میں سے چندیہ ہیں:(1)سانس کاپھولنا(2)سانس کی نالیوں میں انفیکشن ہونا(3)سانس لیتے وقت سیٹی کی آوازپیداہونا (4)دودھ پیتے بچّوں میں اس کی علامت دودھ پینے کے دوران بے چینی یا(5)دودھ پینے میں تکلیف ہونا۔

دَمہ کی چندوجوہات:

جن وُجُوہات واَسباب (Causes) کی بِناپردمہ کی بیماری لاحق ہوسکتی ہےان کودمہ کے مُحرِّکات کہاجاتاہے۔ان میں سے چندیہ ہیں: (1)ٹھنڈلگنا (2)نزلہ وزکام ہونا (3)دھواں،مٹی،گردوغباراورہَواکی آلودگی (Pollution) (4)کھانسی ہونا (5)الرجی ہونا (6)سگریٹ پینا (Smoking) یاپینے والوں (Smokers) کے پاس بیٹھنا (7) کبھی خاص قسم کی اَدْوِیات (Medicines) کے استعمال کی وجہ سےدَمہ ہوجاتاہے۔

دمہ کے مریض کے لئے احتیاطی تدابیر:

دَمہ کے مریض سے پہلے یہ معلوم کریں کہ اسے دورہ کب پڑتاہے؟ہراعتبارسےاس کاخیال رکھیں،اس کے لئے جلد ہضم (Digest) ہونے والی غذاکااہتمام کریں،طبیعت کے موافق کچھ دیرکے لئے صاف ستھری ہَوامیں بٹھائیں،رات کا کھانا (Dinner) جلدی کھلادیں،زیادہ سونابھی دَمہ کے مریض کے لئے نقصان دہ ہےاس لئے زیادہ سونے سے مریض کو روکیں۔

سردی اوردَمہ کامریض:

سردیوں(Winter) میں دمہ شدّت اختیارکرتاہےاورمریض کوکافی پریشانی کاسامناکرناپڑتاہے۔اس لئے سب ہی اوربِالخصوص دَمہ کامریض سردی سے حفاظت کے لئے سوئٹر،جیکٹ اورگرم چادروغیرہ کااستعمال کریں۔اسی طرح رات سوتے وقت گرم لحاف وغیرہ کااِہتمام کریں۔بِلاضرورت گھرسے باہرنہ نکلیں اوراگربامرِ مجبوری جاناپڑے تومنہ اورناک رومال سے ڈھانپ لیں تاکہ ٹھنڈی ہواوغیرہ سے حفاظت ہو۔

علاج اور احتیاط دونوں ضروری ہیں:

مرض سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے علاج اور احتیاط بہت ہی ضروری ہے۔ خاص کر لمبے عرصے تک رہنے والی بیماریوں میں زیادہ احتیاط چاہیئے۔ جن اشیاء کا استعمال کسی مرض میں نقصان دہ ہو تو ان سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ دَمہ میں بھی علاج کے ساتھ احتیاط لازمی ہے۔ دمہ کے مریض کو چاہیئے کہ اپنے روزمرّہ کے معمولات تبدیل کرے، کسی قسم کے نشے کا عادی ہو تو اُسے چھوڑ دے، دھول، مٹی، فضائی آلودگی، سگریٹ وغیرہ کے دھوئیں سے بچے۔

چھوٹی بیماری سے بھی بچئے:

کبھی ہم چھوٹی بیماری کو معمولی سمجھ کر علاج کی طرف دھیان نہیں دیتے، بسااوقات یہی چھوٹی بیماری آگے جا کر کسی بڑی بیماری کا سبب بن جاتی ہے۔ اگر کسی کو سانس کا انفیکشن ہو جائے تو اسے معمولی سمجھ کر دمہ کا انتظار نہ کریں کیونکہ وقت پر علاج نہ کروانے سے کافی پریشانیوں کا سامنا پڑ سکتا ہے۔

دوا کا استعمال:

اگر ڈاکٹر کی طرف سے لمبے عرصے تک دوا کے استعمال کے لئے کہا جائے ہو تو اس میں کمی بیشی نہیں کرنی چاہیئے بلکہ مکمل وقت تک ہی استعمال کرنی چاہیئے۔

غذا اور پرہیز:

دمہ کا مریض ہر طرح کی اچّھی اور بہتر خوراک کا استعمال کر سکتا ہے البتّہ ایسی خوراک سے اِجتناب کرنا چاہیئے جس سے دَمہ شدّت اختیار کرتا ہو اور مریض نے خود بھی اس کا مشاہدہ کیا ہو۔ مونگ، اَرہر کی دال، انڈا، چوزے، چنے، بکری کے شوربے، چقندر، کدو، تُرئی، بتھوے کا ساگ، انگور، نارنگی، لیموں، تیل، چاول، سرخ مرچ، دہی، ٹھنڈے پانی اور بلغم پیدا کرنے والی غذا کے استعمال سے بچیں۔ انار، چُھوہارا، کھیرا، اسپغول، پودینہ، بغیر دودھ اور چینی کے گرم کافی، سردیوں میں گڑ اور سیاہ تِل کے لڈّو استعمال کریں۔

دمہ کے گھریلو علاج:

(1) جب کسی کو دمہ لاحق ہونے کا اندیشہ ہو تو اسے روکنے کے لئے گرم پانی، چائے، گلِ بَنَفْشَہ کی چائے استعمال کرے۔ گلِ بنفشہ کی چائے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ 12 گرام گلِ بنفشہ کو پانی میں جوش دیں پھر اس میں 25 گرام مصرِی ملا کر پئیں (2) اگر کسی کو کھانے کے بعد دورہ پڑتا ہو تو گرم اور نمک والے پانی سے اُلٹی کرنے کی کوشش کرے کہ اس سے اکثر دورہ نہیں ہوتا (3) اگر کسی کو

شدید قبض کی وجہ سے دمہ کا دورہ پڑتا ہو تو قبض کا علاج کرائے۔(4) دمہ کا حملہ ہونے کی صورت میں ہلدی اور سوکھی ادرک کا تھوڑا سا چورن شہد کے ساتھ لے لیجئے(5) ایک پکا ہوا کیلا آگ کی لو پر گرم کیجئے پھر چھیل کر پسی ہوئی کالی مرچ چھڑک کر کھا لیجئے (6) دو چمچ اَدْرَک کا رس شہد کے ساتھ اِستِعمال کیجئے۔ اِنْ شَآءَ الله دمہ میں راحت مل جائے گی۔([1])(7) روزانہ تین یا پانچ کھجوریں کھا کر اوپر سے گرم پانی پی لیجئے اِنْ شَآءَ الله بلغم پتلا ہو کر نکل جائے گا اور دمہ میں آرام ملے گا(8) تین خُشک اِنجیر دودھ میں پکا کر روزانہ صبح اور رات کو استِعمال کرنے سے اِنْ شَآءَ الله بلغم اور دمہ سے نَجات ملے گی(9) روزانہ گاجر کا رس پینے سے اِنْ شَآءَ الله دمہ میں آرام ملے گا۔([2]) (10)100 گرام ادرک کا پانی، 50 گرام لہسن کا پانی، 100 گرام خالص شہد، 30 گرام ست مُلَہٹی، 30 گرام سہاگہ بریاں اور 30 گرام مگاں (فلفل دراز)۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے ادرک کے پانی میں ست مُلَہٹی حل کر لیں، پھر لہسن کا پانی اور شہد ڈال کر پکائیں، جب شہد کی طرح گاڑھا ہو جائے تو آگ سے اُتار دیں، پھر باریک کئے ہوئے مگاں، سہاگہ اس میں شامل کر دیں۔ تین ٹائم چائے کے چھوٹے چمچ کی مقدار استعمال کریں۔اِنْ شَآءَ الله فائدہ ہوگا۔(11) دمہ اور سانس پھولنے پر پانچ عَدَد کالی مرچ، 10 عَدَد مغز بادام، 10 گرام مُنَقّٰی سوتے وقت کھایئے، اس کے بعد پانی نہ پئیں۔اِنْ شَآءَ الله راحت محسوس کریں گے۔([3])

داڑھی کے فوائد:

داڑھی شریف کے بال جِلد کو سورج کی شعاعوں سے بچاتے، جِلد کے کینسر سے 90 سے 95 فیصد تک تَحَفُّظ فراہم کرتے اور دمہ کے جراثیم سے پھیپھڑوں کی حفاظت کرتے ہیں۔([4])

دمہ کا روحانی علاج:

درج ذیل شعر کے حروف دمہ کے مریض کو سیب پر لکھ کر کھلائیں یا شیشے کے برتن پر لکھ کر پانی سے دھو کر پلائیں اِنْ شَآءَ الله چند دنوں میں صحیح ہو جائے گا۔ لَوْ لَا الْهَوىٰ لَمْ تُرِقْ دَمْعًا عَلٰى طَلَلٍ:وَ لاَ اَرِقْتَ لِذِکْرِ الْبَانِ وَ الْعَلَمِ

لکھنے کا طریقہ:

تمام حروف اس طرح الگ الگ لکھیں:ل و ل ا ا ل ہ و ی ل م ت ر ق د م ع ا ع ل ی ط ل ل و ل ا ا ر ق ت ل ذ ک ر ا ل ب ا ن و ا ل ع ل م۔([5]) تعویذ ہمیشہ اِس طرح لکھئے کہ ہر دائرے والے حَرْف کی گولائی کھلی رہے، یعنی اِس طرح: ط، ظ، ہ، ھ، ص، ض، و، م، ف، ق وغیرہ۔([6])

خون کی کمی سے کیا مراد ہے

؟خون کی کمی (Anaemia) ایک ایسی کیفیت ہے جس کی وجہ سے جسم میں خون میں سرخ خَلِّیے (Red Cells) بننا کم ہو جاتے ہیں اور اس کے باعث جسم کے مختلف حصّوں کو آکسیجن نہیں پہنچ پاتی تو مختلف اعضا کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

خون کی کمی کے ممکنہ نقصانات

حاملہ عورت میں خون کی کمی ہو تو قبل از وقت ولادت(Pre Mature Delivery) اور نومولود بچے (New born Baby)میں وزن کی کمی کا سامنا ہو سکتا ہے ☆بچّوں میں خون کی کمی سے ان کی نشوونَما اور دماغی صلاحتیں متاثر ہوتی ہیں جس کے نتیجے میں وہ پڑھائی میں کمزور رہ جاتے ہیں۔

خون کی پیدائشی کمی

خون کی کمی کچھ افراد میں پیدائشی طور پر ہوتی ہے جسے تھلیسیمیا کہا جاتا ہے لیکن اس بیماری میں مبتَلا بیشتر افراد بعد میں اس کا شکار ہوتے ہیں۔

قابلِ علاج بیماری

خون کی کمی ایک قابل علاج بیماری ہے،اپنے طرزِ زندگی (Life Style) اور خوراک میں تبدیلی لا کر اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

اعداد و شمار

ایک جائزے کے مطابق اس وقت پوری دنیا میں تقریباً 1.5 بلین (یعنی ڈیڑھ ارب)افراد جبکہ پاکستان کی بالغ آبادی کے 54 فیصد افراد خون کی کمی کا شکار ہیں۔عام طور پر مردوں کی نسبت عورتوں میں یہ عارِضہ زیادہ ہوتا ہے۔

جسمِ انسانی میں خون کی مقدار

جسمانی ساخت(Physique)کے اعتبار سے مختلف لوگوں میں خون کی مقدار مختلف ہو سکتی ہے۔عُموماً ایک تَندُرُست جسم میں خون کی مقدار پانچ سے چھ لیٹر ہوتی ہے جو کل وزن کا تقریباً 7.7 فیصد ہوتا ہے۔

خون کی کمی کی علامات

خون کی کمی کی علامات شُروع میں ہلکی نوعیت کی ہوتی ہیں لیکن وقت کے ساتھ ساتھ ان میں شدّت آنے لگتی ہے۔ اگر آپ یہ علامات پائیں تو فوراً اپنے مُعالج (Doctor) سے رابطہ فرمائیں: ☆ جلدی تھک جانا ☆ مزاج میں چڑچڑاپن ☆ کام کاج کے دوران سانس پھول جانا ☆ ناخن سفید ہو جانا ☆ چہرے کا رنگ پیلا پڑ جانا ☆ جسم میں کمزوری ☆ سُستی ☆ چکر آنا ☆ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھاجانا ☆ گھبراہٹ ☆ پیروں پر سوجن وغیرہ۔

اسباب

خون کی کمی کے مختلف اسباب اور بعض کا ممکنہ حل (Solution) درج ذیل ہے:

(1) ماں کے دودھ سے محرومی: بچّوں میں خون کی کمی کا ایک بڑا سبب ہے۔ کوئی شرعی یا طبّی رکاوٹ نہ ہو تو نومولود بچے کو ماں کا دودھ ہی استِعمال کروانا چاہئے۔ **(2) آیوڈین کی کمی:** انڈے، مچھلی، ڈیری آئٹمز (دودھ، دہی وغیرہ) کا استعمال اس کے لئے فائدہ مند ہے۔ **(3) وٹامن D کی کمی:** وٹامن D سے ہڈیاں مضبوط رہتی ہیں، اس کی کمی سے ہڈیوں میں بُھر بُھراپن آجاتا ہے اور ہلکی سی چوٹ سے بھی ہڈیوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ قدرتی دھوپ کے ذریعے نیز انڈے، مچھلی اور دودھ کے استِعمال سے اس کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے۔ **(4) آئرن کی کمی:** آئرن کی دو اقسام ہیں: Haem جو گوشت سے حاصل ہوتا ہے اور Non Haem جو سبزیوں سے حاصل ہوتا ہے۔ جسمِ انسانی کو آئرن کی اِن دونوں قسموں کی ضرورت ہوتی ہے۔ **(5) وٹامن B12 کی کمی:** پھلوں، جوسز (Juices)، گوشت اور دودھ کا استعمال مفید ہے۔ **(6) کیلشیم کی کمی:** پالک، پھول گوبھی وغیرہ سبزیوں کا استعمال کیا جائے۔ **(7) وٹامن A کی کمی:** وٹامن A بِالخصوص آنکھوں کو تقْوِیت پہنچاتا ہے جبکہ اس کی کمی آنکھوں کی مختلف بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ مچھلی، شکر قندی اور ہری سبزیوں سے اسے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ **(8) میگنیشیم کی کمی:** اناج، بادام اور سبزیوں کا استِعمال اس کی کمی کو پورا کرنے میں مُفید ہے۔ خون کی کمی کے دیگر اسباب میں موروثی پیچیدگیاں، سگریٹ نوشی، مختلف بیماریاں مثلاً اُلسر اور مخصوص ادویات کا استعمال وغیرہ شامل ہیں۔

خون کی کمی کے گھریلو اور روحانی علاج

خون کی کمی پوری کرنے میں مُعاون چند اشیاء:

کالے انگور، چقندر، گاجر، سیب، خوبانی، انار، ٹماٹر، جامن، آڑو، چیری، پالک سرخ گوشت (Red Meat) اور مچھلی وغیرہ۔

خون کی کمی کے لئے 3 گھریلو علاج:

(1) میتھی میں وٹامن B، فولاد، فاسفورس اور کیلشیم کی موجودگی جسمانی کمزوری اور خون کی کمی دور کرتی ہے۔ میتھی دال کی طرح پکا کر یا کھچڑی بنا کر یا میتھی کا پوڈر چٹنی یا چھاچھ میں شامل کر کے بھی فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔(میتھی کے 50 مدنی پھول، ص2) (2) کالی کشمش:10 گرام، خشک خوبانی:1 عدد، تازہ پودینہ:10 پتّے، چھوٹی الائچی:1 عدد۔

طریقہ

خوبانی اور کشمش کو رات میں ایک گلاس پانی میں بھگو دیجئے، صبح خوبانی کی گٹھلی نکال لیجئے اور اسی پانی میں کالی کشمش، پودینے کے پتے، اِلائچی اور خوبانی چاروں چیزوں کو پیس لیجئے، دوا تیار ہے۔ چاہیں تو اسے خوش ذائقہ بنانے کے لئے اس میں شہد یا براؤن شوگر بھی شامل فرمالیں۔ بڑوں کیلئے آدھا گلاس صُبح اور آدھا گلاس شام، بچّوں کو دن میں تین یا چار مرتبہ تھوڑا تھوڑا پلائیں۔ شفایابی تک استعمال جاری رکھیں۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّ وَجَلَّ خون کی کمی کے ساتھ ساتھ جگر کے افعال کو بھی درست کرے گا۔(3) ریوند چینی:12 گرام، ریوند خطائی: 12 گرام، کُشتۂ فولاد:6 گرام۔ زیرہ سفید:12 گرام۔ تمام دوائیں اچھی طرح صاف کر کے پیس لیجئے۔ کھانے کے بعد صبح و شام انار کے جوس یا سادہ پانی سے آدھی آدھی چمچ کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّ وَجَلَّ جسم میں نیا خون پیدا کرے گا۔ چھوٹے بچّوں کو دوا کی مقدار آدھی یا عُمر کے مطابق اس سے بھی کم دیجئے۔ حصولِ شفا تک استعمال جاری رکھیں۔

خون کی کمی کا روحانی علاج

درودِ شفائے امراض: اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَ دَوَآئِھَا وَ عَافِیَۃِ الْاَبْدَانِ وَ شِفَآئِھَا وَ نُوْرِ الْاَبْصَارِ وَ ضِیَآئِھَا وَ عَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْ یہ درودِ پاک زعفران یا زردے کے رنگ سے باوضو مریض کو لکھ کر دیں کہ زبان سے چاٹے یا پانی میں گھول کر پلادیں۔ شفا حاصل ہونے تک یہ عمل برابر کرتے رہیں، بِاِذْنِ اللہ موت کے سوا ہر مرض کو مُفید ہے۔

مدنی پھول

خون کی کمی اگر کسی بیماری کے سبب ہے تو اس کا علاج کئے بغیر خون کی کمی ختم نہیں ہو گی۔

اے ہمارے پیارے اللہ پاک! ہمیں خون کی کمی سمیت تمام امراض سے محفوظ فرمااور تیری عبادت کیلئے صحت کی حفاظت کرنے کی توفیق عطا فرما۔

اٰمِیْن

معدہ

جسمِ انسانی میں معدے کی اہمیت

معدہ انسانی جسم کا ایک انتہائی اہم عضو ہے۔ ہم جو کچھ کھاتے پیتے ہیں وہ جا کر معدے میں جمع ہوتا ہے نیز معدہ کھانے کو ہضم کرنے کا کام بھی کرتا ہے۔ معدے کی خرابی جسم کے تمام نظام کو متأثر کر سکتی ہے لہٰذا اسے درست رکھنا اور اس سے متعلّق احتیاطیں جاننا بہت ضروری ہے۔

معدے کی خرابی اور مختلف امراض

معدے میں تیزابیت، الٹیاں، سینے میں درد اور جلن، منہ میں کڑوا پانی آنا، معدے کا السر اور مناسب علاج نہ کروانے کی صورت میں آخر کار معدے کا کینسر۔

اسباب

معدے کی تکلیف اور جلن وغیرہ کا مسئلہ عموماً رات میں زیادہ ہوتا ہے۔ کوئی اور بیماری نہ ہونے کی صورت میں اس کا سبب رات کو دیر سے زیادہ مقدار میں کھانا اور پھر فوراً سو جانا ہو سکتا ہے۔ شادی وغیرہ دعوتوں کے موقع پر ایسا مسئلہ زیادہ ہوتا ہے۔ تنگ فٹنگ والے چست کپڑے پہننا بھی اس مسئلے کا ایک سبب ہے۔ مزید اسباب میں تمباکو نوشی، پان گٹکے، سافٹ ڈرنک، تیز مرچ مصالحے والے کھانوں کا استعمال اور پانی کم پینا وغیرہ شامل ہیں۔

اپنی غذا پر غور فرمائیں:

جن اسلامی بھائیوں کے ساتھ معدے کے مسائل وقتاً فوقتاً ہوتے رہتے ہوں وہ اپنی غذا پر غور کریں اور جن چیزوں کے کھانے کے بعد اس تکلیف کا شکار ہوتے ہوں ان سے پرہیز فرمائیں۔

پرہیز:

معدے کی تکلیف میں مبتلاافراد تیز مرچ مصالحے والی نیز تلی ہوئی اشیاء کے استعمال سے پرہیز فرمائیں۔وہ سبزیاں جو دیر سے ہضم ہوتی اور گیس پیدا کرتی ہیں جیسے گوبھی،آلو،اروی،بینگن نیز چنے کی دال،کلیجی،پائے وغیرہ استعمال نہ کریں۔ابلی ہوئی سبزیاں، کھچڑی اور دلیہ تھوڑی سی کالی مرچ کے ساتھ استعمال فرمائیں۔

معدے پر زیادہ بوجھ مت ڈالیں:

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! معدے کے کام کرنے کی بھی ایک حد ہے۔اگر اچھی طرح چبائے بِغیر یاضَرورت سے زیادہ غذائیں اس میں ڈالی جائیں تو بے چارہ آخر کس کس چیز کو ہَضم کر سکے گا؟ نتیجۃً نظامِ اِنْہِضام (Digestive System) دَرہم بَرہم ہو جائے گا، معدہ بیمار پڑ جائے گا اور پھر سارے جسم کو اَمراض فراہم (Transfer) کرنے لگے گا جیسا کہ طبیبوں کے طبیب صلی اللہ تعالیٰ علیہ واٰلہٖ وسلم کا فرمانِ حِکمت نِشان ہے، معدہ بدن میں حَوض کی مانِند ہے اور (بدن کی) نالیاں (یعنی رَگیں) معدہ کی طرف آنے والی ہیں اگر معدہ صحّت مند ہو تو رَگیں (معدہ میں سے) صحّت لیکر پلٹتی ہیں اور اگر معدہ خراب ہو تو رگیں بیماری لے کر واپَس جاتی ہیں۔ (شُعبُ الایمان،ج5،ص66،حدیث:5796)

پانی مناسب مقدار میں استعمال کریں:

معدے میں تیزابیت وغیرہ کی صورت میں سادہ پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال مفید ہے۔عام حالات میں کام کرنے والے افراد روزانہ 10 سے 12 جبکہ گرمی میں اور پسینہ لانے والے حالات میں کام کرنے والے اس سے بھی زیادہ مقدار میں پانی نوش فرمائیں۔ معدے میں تیزابیت کی صورت میں ٹھنڈے دودھ کا استعمال بھی مفید ہے۔اگر معدے کے السر کی وجہ سے جلن ہو تو دودھ استعمال نہ کریں۔

دانتوں کا کام آنتوں سے مت لیجئے:

معدے کو درست رکھنے کے لئے کھانا کھاتے ہوئے بھی احتیاط ضروری ہے لہٰذا لقمہ چھوٹا لیجئے اور چَپڑ چَپڑ کی آواز پیدا نہ ہو اس احتیاط کے ساتھ اِس قَدَر چبایئے کہ منہ کی غذا پتلی ہو جائے،یوں کرنے سے ہاضم لعاب بھی اچھی طرح شامل ہو جائے گا۔اگر اچھی طرح چبائے بغیر نگل جائیں گے تو ہضم کرنے کیلئے معدے کو سخت زَحمت کرنی پڑے گی اور نتیجۃً طرح طرح کی بیماریوں کا سامنا ہو سکتا ہے لہٰذا **دانتوں** کا کام **آنتوں** سے مت لیجئے۔(پراسرار خزانہ،ص20)

معدے کے السر کا اصل علاج:

معدے کے السر کا اصل علاج پیٹ کا قفلِ مدینہ یعنی سادہ غذا بھوک سے کم کھانا ہے۔فیضانِ سنت جلد اول کے دو ابواب پیٹ کا قفلِ مدینہ اور آدابِ طعام کا مطالعہ فرما کر عمل کریں تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ معدے کے السر سمیت کئی امراض سے چھٹکارہ ملے گا۔

معدے کی تکلیف اور میتھی کا استعمال:

معدے کے السر یا انتڑیوں کے زخم اور سُوجن میں میتھی کا استعمال بہت مفید ہے☆ کھانسی کی دوائیں عام طور پر معدہ خراب کرتی ہیں لہٰذا پرانی کھانسی کے مریض کا دواؤں کے استعمال کی وجہ سے معدے کی جلن اور بد ہضمی کے مرض سے بچنا دشوار ہے۔ میتھی کے استعمال سے نہ صرف کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے بلکہ معدے کی بھی اصلاح ہوتی ہے☆ میتھی کا قہوہ (یعنی جوشاندہ)، معدے اور انتڑیوں کی گندگیاں صاف کرتا اور نظامِ ہَضْم سے اضافی اور نقصان دِہ رطوبتیں خارِج کرتا ہے۔(میتھی کے 50 مدنی پھول، ص3،4،8)

متفرق مدنی پھول:

انسانی جسم کو مناسب مقدار میں پروٹین، وٹامنز وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے لہٰذا دال، سبزی، چاول، گوشت اور پھل وغیرہ سب چیزیں مناسب مقدار میں ضرور کھائیں صرف کسی ایک یا دو پر زور دینا اور باقی کو ترک کر دینا مناسب نہیں☆ جس طرح زیادہ کھانے کے نقصانات ہیں یونہی غیر معمولی طور پر زیادہ عرصہ معدے کو خالی رکھنا بھی نقصان دہ ہے☆ کھانے کے بجائے صرف چائے، کافی یا سافٹ ڈرنک اور بسکٹ وغیرہ پر اکتفا کرنا اور اسے پرہیز کا نام دینا بھی نادانی ہے کہ یہ معدے کے لئے زیادہ نقصان دہ ہے☆ جوڑوں کے درد کی دوائیں استعمال کرنے والوں کو بھی معدے کا السر ہو سکتا ہے لہٰذا بالخصوص ایسی ادویات ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں☆ فاسٹ فوڈ، جنک فوڈ اور کولڈ ڈرنک وغیرہ معدے کے لئے زہرِ قاتل کی حیثیت رکھتے ہیں۔

معدے کے السر وغیرہ کے 2 گھریلو علاج:

(1) دو ہفتہ تک دن میں تین مرتبہ بند گوبھی کا رس ایک ایک گلاس پی لیجئے، بند گوبھی کا سالن بھی کھایئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ بہتر ہو جائے گا۔(گھریلو علاج، ص55) بند گوبھی کا بطور سلاد استعمال بھی فائدہ مند ہے۔(2) رال سفید عمدہ: 5 تولہ، مُلیٹھی مُقَشَّر: 5 تولہ۔ مُلیٹھی کو چھیل لیں یعنی اس کے اوپر کے چھلکے اتار لیں، پھر دونوں کو پیس کر بحفاظت رکھ

لیں۔خالی پیٹ صبح شام آدھا آدھا چمچ آدھا کپ عرق سونف کے ساتھ تاحصولِ شفا استعمال فرمائیں۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ معدے کے ہر طرح کے السر کے لئے مفید ہے۔

جگر یا معدہ کے تمام امراض کیلئے

بِسْمِ اللہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ط قُلْ لَّوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِّكَلِمٰتِ رَبِّيْ (پ16،الکہف:109) بعد نمازِ فجر تین عدد سادی چینی کی پلیٹوں پر یا مومی کاغذوں پر زردہ کے رنگ سے اوپر دی ہوئی آیتِ مبارکہ لکھئے (اعراب لگانے کی حاجت نہیں البتّہ دائرے والے حروف کے دائرے کُھلے رکھئے) اور صبح،دوپہر اور رات ایک ایک پلیٹ پانی سے دھو کر پی لیجئے۔(مدّتِ علاج 40دن)اس کے علاوہ اسی رنگ سے لکھ کر ریگزین یا چمڑے میں تعویذ بنا لیجئے۔اسلامی بہنیں اپنے گلے میں اور اسلامی بھائی اپنے سیدھے بازو پر باندھ لیں۔یہ علاج گردوں کے درد کیلئے بھی مُفید ہے۔جب بھی تعویذ پہنناہو اُس کو پلاسٹک کوٹنگ یا موم جامہ کر لینا چاہئے ۔(گھریلو علاج،56)

اے ہمارے پیارے اللہ عَزَّوَجَلَّ! ہمیں پیٹ کا قفلِ مدینہ لگانے یعنی حلال غذا بھی بھوک سے کم کھانے کی توفیق عطا فرما اور اس کی برکت سے معدے کے تمام امراض سے محفوظ فرما۔ اٰمین بِجاہِ النَّبِیِّ الْاَمین صلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلّم بِجاہِ النَّبِیِّ الْاَمین صلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلّم

خارش

خارش ہو رہی ہوتی ہے۔یہ صورت اگر طویل عرصے تک رہے تو اس کے کسی بھی خشک خارش کی علامات جِلد پر نظر نہیں آتیں بس موذی مرض میں تبدیل ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے اور زخم بھی ہو جاتے ہیں۔خشک خارش دنیا میں پائی جانے والی عام بیماریوں میں سے ایک بیماری ہے جس کا ایک سبب الرجی بھی ہے لہٰذا جن چیزوں کے کھانے پینے یا لباس وغیرہ استعمال سے خارش ہوتی ہو تو ان کے استعمال سے اجتناب کیجئے۔

الرجی کی علامت

اس کی بڑی علامت یہ ہے کہ

جسم پر سرخ دَھبے نمودار ہو جاتے ہیں۔اس کی وجہ سے جسم سُوج جاتا ہے۔الرجی زیادہ دیر تک نہیں رہتی دوا لینے سے اس میں اِفاقہ ہو جاتا ہے

۔خارش کی صورتیں

خارش کبھی کم اور کبھی زیادہ ہوتی ہے،یوں ہی کبھی جسم کے کسی خاص حصّے پر ہوتی ہے اور کبھی پورے جسم پر،اس کی دو صورتیں ہیں

(1)۔خشک خارش

بہت جلد پھیل جاتی ہے (Infected

ترخارش (2)۔

شروع میں یہ بھی خشک خارِش کی طرح ہوتی ہے بعد میں پھنسیاں اور زخم ہو جاتے ہیں۔اس خارِش میں زیادہ تر (scabies) ہاتھ،پاؤں کی انگلیوں کے درمیان کی جگہ،بغل اور پیشاب کی جگہ مُتاثِر ہوتی ہے۔جبکہ رات کے وقت تقریباً پورے جسم میں خارش ہوتی ہے۔

خارش کے لئے مفید چیزیں

☆پھوڑے،پھنسیوں اور (دودھ پیتا مدنی منا،ص36 ملخصاً) ☆دودھ میں پانی ملا کر خشک خارش والی جگہ پر لگانا فائدہ مند ہے کیلئے کریلا پکا کر کھانا مفید ہے ☆جِلدی خارش اور گرمی دانوں کے لئے جَو کا ستّو پینا مفید ہے ☆ (خارش وغیرہ) جِلدی امراض گھریلو علاج،ص40، خربوزہ خوب کھایئے کہ یہ خارش کو دُور کرتا ہے ☆خارش والی جگہ کو گرم یا سادہ پانی سے دھونا بھی مُفید رہتا ہے ☆تربوز دونوں طرح کی خارش کے لئے مفید ہے ☆مولی اور اس کے پتّوں کا رس جلن اور خارش کے لئے مفید ہے (96ملخصاً) ☆کیڑے وغیرہ کے کاٹنے سے خارش ہو تو متاثّرہ جگہ پر کیلے کا چھلکا رکھنے سے خارش سے سکون ملے گا۔

بغل کی خارش کے لئے

گرمیوں کے موسم میں پسینہ زیادہ آتا ہو اور نہانے کا موقع نہ ملے تو اس صورت میں بغل کو صابن سے دھولیں سکون ملے گا اور خارش میں بھی کمی ہو گی۔ عَزَّوَجَلَّ اللہ اِنْ شَآءَ

غسل کے ذِریعے خارِش کا علاج

روزانہ نہانا صحّت کیلئے مفید ہے اور جسے خارِش ہو تو روزانہ اچّھی طرح صابن لگا کر نہائے اور اگر سوکھی خارش ہو تو خوب مل کر غسل کرے۔ جو کپڑے اُتارے تھے وہ دھوپ میں ڈال دے تاکہ جراثیم مر جائیں۔ اسی طرح دوسرے دن نہا کر پہلے دن والے کپڑے پہن لے اور آج والوں کو دھوپ میں ڈال دے۔ اگر دھوپ میں ڈالنا ممکن نہ ہو تو کسی بھی مناسب جگہ پر ڈال دے۔ یہ عمل روزانہ کرے اللہ اِنْ شَآءَ خارِش میں راحت محسوس ہو گی۔ (گھریلو علاج، ص40 ملخصاً)

سوکھی خارش کیلئے

جسے خشک خارش ہو اسے چاہئے کہ جب نہائے تو جسم پر صابن لگانے کے بعد تھوڑی دیر چھوڑ دے، کیونکہ صابن میں مختلف کیمکلز ہوتے ہیں جو خارش کے جراثیم کو مار دیتے ہیں۔

خارش کیلئے حلوہ

سونف اور دھنیا دونوں 250 گرام باریک پیس کر آدھا کلو چینی لے کر 750 گرام اصلی گھی میں مکس کر کے محفوظ کر لیجئے۔ روزانہ صبح و شام 25،25 گرام کھالیجئے اللہ اِن شآءَ خارش کے لئے مفید پائیں گے۔

سادہ پانی اور شہد

روزانہ صُبح

نَہار مُنہ، اگر روزہ ہو تو افطار کے وقت سادہ پانی میں دو تولے خالص شہد (Honey) ملا کر پی لیجئے۔ اللہ اِنْ شَآءَ خارِش سے چھٹکارا حاصل ہو گا۔ (گھریلو علاج، ص40 ملخصاً)

چقندر سے خارش کا علاج

چقندر کو باریک کاٹ کر پانی میں اُبالیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو خشک خارش کی جگہ اور خارش کی وجہ سے ہونے والے زخم پر لگائیں۔ اللہ اِنْ شَآءَ فائدہ ہو گا۔ مدنی پھول ہر دوائی اپنے طبیب (ڈاکٹر یا حکیم) کے مشورے سے استعمال کیجئے۔

ملیریا کیا ہے؟

ملیریا ایک ایسا بُخار ہے جو خاص قسم کے مادہ مچھر کے کاٹنے سے ہوتا ہے۔ یہ مچھر عام طور پر رات کو جبکہ بعض اوقات دن میں کاٹتا ہے اور اس دوران انسانی خون میں جراثیم منتقل کر دیتا ہے۔ متاثرہ مچھر کے کاٹنے کے دو تین دن سے لے کر 3 مہینے کے اندر ملیریا کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ بالخصوص موسمِ گرما میں ملیریا کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس مَرَض کا علاج نہ صرف ممکن بلکہ قدرے آسان ہے مگر یہ بگڑ جائے تو جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

تیزی سے عام ہونے والی بیماری

ملیریا دنیا بھر میں اور بالخصوص ترقی پذیر ممالک میں تیزی سے عام ہونے والی بیماری ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ہر سال پاکستان سمیت دنیا بھر میں بیسیوں لاکھ لوگ ملیریا سے متاثر ہوتے ہیں جن میں سے کئی لاکھ افراد موت کے گھاٹ اُتَر جاتے ہیں۔

ملیریا سے ہونے والے نقصانات

ملیریا سے جِگر اور گُردوں اور دِماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اگر اس کا بَر وقت علاج نہ کروایا جائے تو خون کی شدید کمی ہو سکتی اور جان بھی جا سکتی ہے۔ بالخصوص حامِلہ خواتین اور بچّوں کے لئے ملیریا زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

ملیریا سے بچاؤ کے لئے حفاظتی تدابیر

☆ گھر میں اور گھر کے اِرد گِرد اُن جگہوں کی صفائی رکھیں جہاں مچھر انڈے دے سکتے ہیں ☆ مچھروں سے بچنے کے لئے دروازوں اور کھڑکیوں پر باریک جالی لگوائیں ☆ باقاعدگی سے مچھر مار دوا کا اسپرے کروائیں ☆ پانی کی نِکاسی کے نظام کو درست رکھیں ☆ مچھروں کی افزائش ٹھہرے ہوئے پانی میں ہوتی ہے لہٰذا جہاں پانی کھڑا ہو وہاں جراثیم کُش اَدویات پانی میں ڈال دیں۔

مچھر مار ذرائع کے استعمال میں احتیاط

مچھر مارنے یا ان سے حفاظت کے لئے جو اسباب اختیار کئے جاتے ہیں ان کے استعمال میں اِعتِدال اور احتیاط ضَروری ہے۔ مثلاً مچھر مارنے کے لئے سوتے وقت کمرہ بند کر کے کوائل (Mosquito coil) جلانا صحت کے لئے نقصان دِہ ہے۔ بالخصوص سانس کے مریض کوائل کے استعمال سے پرہیز فرمائیں۔ کوائل کے استعمال کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ سونے سے ایک دو گھنٹے قبل کمرہ بند کر کے کوائل جلائیں اور پھر سوتے وقت اس کمرے میں جا کر کوائل کو بجھا کر کمرہ کھول دیں۔ مختلف قسم کے مچھر مار اسپرے وغیرہ کرنے میں بھی احتیاطی تدابیر اختیار فرمائیں۔ مچھروں سے حفاظت کے لئے اگر جسم پر کوئی لوشن (lotion) لگانا ہو تو کسی اچھی

کمپنی کا لگائیں تاکہ اس کے مضرِ اثرات (Side Effects) سے جِلد کو نقصان نہ پہنچے۔ مچھروں سے حفاظت کا بہترین طریقہ مچھر دانی کا استعمال ہے۔

ملیریا کی علامات

ملیریا کا بُخار سردی دے کر آتا اور پسینہ دے کر جاتا ہے یعنی جب بخار چڑھتا ہے تو کپکپی طاری ہوتی ہے اور جب اُترتا ہے تو پسینہ آتا ہے۔ چند مزید علامات یہ ہیں: منہ کا ذائقہ کڑوا ہو جانا، جسمانی کمزوری، جسم میں درد، پٹّھوں میں کِھنچاؤ، ہاضِمَہ خراب ہونا، اُلٹیاں، سر درد، ڈائریا، پٹّھوں میں درد، کھانسی اور گھبراہٹ وغیرہ۔

متفرق مدنی پھول

ملیریا کے مریض کو زیادہ سے زیادہ آرام کرنا چاہیے ☆اِنجیر کا گودا بخار کے دَوران مریض کے منہ کو خشک نہیں ہونے دیتا ☆ملیریا کے جراثیم سے متاثرہ خون لگوانے کی وجہ سے بھی یہ بیماری ہو سکتی ہے لہٰذا ضرورت پڑنے پر صرف کسی مستند بلڈ بینک (Blood bank) سے ہی خون حاصل کریں۔

ملیریا کے گھریلو اور روحانی علاج

ملیریا کے 3 گھریلو علاج

(1) سیاہ نمک اور سیاہ مرچ ایک ایک پاؤ جبکہ میٹھا سوڈا 50 گرام لے کر مکس کر کے ان کا سفوف (Powder) بنالیں۔ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد پانی کے ساتھ ایک سے تین ماشہ کی مقدار میں استعمال فرمائیں۔ ملیریا اور عام بخار کے علاج کیلئے مفید ہے۔ ملیریا کے موسم میں اگر بچوں کو تھوڑا تھوڑا چٹاتے رہیں تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ بچے ملیریا سے محفوظ رہیں گے۔ (2) ایک چمچ دار چینی کا پاؤڈر، ایک چمچ شہد اور چُٹکی بھر کالی مرچ کو گرم پانی میں گھول کر روزانہ پینا ملیریا کے علاج کے لئے فائدہ مند ہے۔ (3) خُشک دھنیا اور سونٹھ ہم وزن ملا کر روزانہ تین بار پانی سے پھانک لیں۔

روحانی علاج

یَاغَفُوْرُ کاغذ پر تین بار لکھ (یا لکھوا) کر پلاسٹک کوٹنگ کر کے چمڑے یا ریگزین یا کپڑے میں سی کر گلے میں ڈال یا بازو پر باندھ دیجئے، اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ ملیریا سمیت ہر قسم کے بُخار سے نجات ملے گی۔

بخار محشر کی آگ سے بچائے گا

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! ملیریا میں جسمانی تکلیف ضَرور ہے مگر اُخروی فائدے بھی بے شمار ہیں، لہٰذا گھبرا کر شِکوہ و شکایت کرنے کے بجائے صَبْر کر کے اَجر کمانا چاہئے۔ چنانچہ حضورِ تاجدارِ رسالت صلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم نے ایک مریض کی عیادت فرمائی تو فرمایا: تجھے بشارت ہو کہ بے شک اللہ تعالٰی فرماتا ہے: بخار میری آگ ہے میں اسے اپنے مؤمن بندے پر دنیا میں اس لئے مُسَلَّط کرتا ہوں تاکہ قیامت کے دن اس کی آگ کا حصّہ (یعنی بدلہ) ہو جائے۔(ابنِ ماجہ، ج4، ص105، حدیث:3470)

بخار کو بُرا نہ کہو

سرکارِ مدینہ صلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم حضرت سیِّدَتُنا اُمّ سائب رضی اللہ تعالٰی عنہا کے پاس تشریف لے گئے۔ فرمایا: تمہیں کیا ہو گیا ہے جو کانپ رہی ہو؟ عرض کی: بُخار آگیا ہے، اللہ عَزَّوَجَلَّ اس میں بَرَکت نہ کرے۔ اِس پر سرکارِ نامدار صلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم نے ارشاد فرمایا: بخار کو بُرا نہ کہو کہ یہ تو آدمی کی خطاؤں کو اس طرح دور کرتا ہے جیسے بھٹّی لوہے کے میل کو۔(مسلم، ص1068، حدیث:6570)

مفسر شہیر حکیمُ الاُمَّت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ الحنّان اس حدیثِ پاک کے تحت فرماتے ہیں: اور بیماریاں ایک یا دو عُضْو کو ہوتی ہیں مگر بخار سَر سے پاؤں تک ہر رَگ میں اثر کرتا ہے، لہٰذا یہ سارے جسم کی خطاؤں اور گناہوں کو مُعاف کرائے گا۔(مراٰۃ المناجیح، ج2، ص413)

یہ ترا جسم جو بیمار ہے تشویش نہ کر

یہ مَرَض تیرے گناہوں کو مٹاجاتا ہے

بُخار کے چار رُوحانی عِلاج

{۱} بخار والا بکثرت بِسْمِ اللّٰہِ الْکَبِیْر پڑھتا رہے۔

{۲} گرمی کا بخار ہو تو یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ 47 بار لکھ (یا لکھوا) کر پلاسٹک کوٹنگ کر کے چمڑے یا ریگزین یا کپڑے میں سی کر گلے میں ڈال دیجئے اِنْ شَآءَاللہ تعالٰی بخار جاتا رہے گا۔

{۳} یَاغَفُوْرُ کاغذ پر تین بار لکھ (یا لکھوا) کر پلاسٹک کوٹنگ کر کے چمڑے یا ریگزین یا کپڑے میں سی کر گلے میں ڈال یا بازو پر باندھ دیجئے، اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ ہر قسم کے بخار سے نجات ملے گی۔

{۴} لَااِلٰہَ اِلَّااللّٰہُ 30 بار کاغذ پر لکھ کر پانی کی بوتل میں ڈال کر مریض کو دن میں تین بار تھوڑا تھوڑا پانی پلایئے اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّ وَجَلَّ **بخار** اتر جائے گا، ضرورتاً مزید پانی شامل کرتے رہیے۔ (مدّتِ علاج: تاحصولِ شفا)

ایسے بخار کا روحانی علاج جو دواؤں سے نہ جاتا ہو

عمل کے دَوران مریض سُوتی (یعنی COTTON کے) کپڑے پہنے رہے (کے ٹی یا دوسرے مصنوعی دھاگے کے بنے ہوئے کپڑے نہ ہوں) اب کوئی دُرُست قراٰن پڑھنے والا باوُضُو ہر بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّ حِیْمؕ کے ساتھ باآوازِبلند 21 بار سُوْرَۃُ الْقَدْر اس طرح پڑھے کہ مریض سُنے، مریض پر دم بھی کرے اور پانی کی بوتل پر بھی دَم کرے مریض وقتاً فوقتاً اس میں سے پانی پیتا رہے۔ یہ عمل تین دن تک مسلسل کیجئے اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّ وَجَلَّ **بخار** چلا جائے۔

شوگر (Diabetes)

مبلغِ دعوتِ اسلامی مفتی محمد امین عطاری عَلَیْہِ رَحمۃُ اللہِ البَارِی خدمتِ دین کا جذبہ رکھنے والے ایک متحرک (Active) عالمِ دین تھے۔ درس وتدریس اور افتانویسی کے علاوہ سنتوں بھرے بیانات بھی فرماتے تھے۔ دعوتِ اسلامی کی مرکزی مجلسِ شوریٰ کے نگران حضرت مولانا عمران عطاری مدظلہ العالی نے بھی آپ سے علمِ دین حاصل کیا۔ آپ شوگر کے مریض تھے لیکن آپ کو اس کا علم نہ تھا اور اسی مرض کے باعث 18 ذوالقعدۃالحرام 1426ھ بروز منگل بمطابق 20 دسمبر 2005ء کو دنیائے فانی سے رخصت ہوگئے۔ وفات سے 3 دن پہلے گلا سوکھنے کی وجہ سے کافی مقدار میں گنے کا رس وغیرہ استعمال کیا لیکن افاقہ نہ ہوا۔ چیک اپ کروایا تو معلوم ہوا کہ شوگر 700 سے تجاوز کر چکی تھی۔ آپ کو انتہائی نگہداشت کے وارڈ (ICU) میں منتقل کر دیا گیا، آپ نے وہیں اپنی جان جانِ آفرین کے سپرد کر دی۔

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! ذیابیطس جسے عرفِ عام میں شوگر کہا جاتا ہے ایک حساس مرض ہے۔ بسااوقات اس میں مبتلا شخص کو بھی علم نہیں ہوتا کہ مجھے شوگر ہو چکی ہے۔ یہ لاعلمی یا علم ہونے کے باوجود بے احتیاطی بعض اوقات بڑے نقصان کا سبب بن جاتی ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد

عالمی ادارۂ صحت (WHO) کی رپورٹ کے مطابق اس وقت دنیا میں ذیابیطس (Diabetes) کے رجسٹرڈ مریضوں کی تعداد 30 کروڑ سے زائد جبکہ پاکستان میں 70 لاکھ سے زائد ہے۔ دنیا میں ہر سال ذیابیطس اور اس کے متعلقہ امراض سے لگ بھگ 49 لاکھ لوگ موت کا شکار ہوتے ہیں۔

ذیابیطس کیا ہے؟

خون میں شوگر کی مقدار کا معمول سے زیادہ یا کم ہو جانا ذیابیطس کہلاتا ہے البتہ زیادہ تر مریضوں کو شوگر کی مقدار بڑھ جانے کی بیماری لاحق ہوتی ہے۔ خالی پیٹ (نہار منہ) چیک کروانے کی صورت میں شوگر کی مقدار 80 سے 120 تک جبکہ کھانے کے بعد چیک کروائیں تو 120 تا 180 نارمل ہے۔ خون میں شوگر کی مقدار مذکورہ اعداد (Figures) سے بڑھ جانا خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔ اس معاملے میں مختلف لیبارٹریوں (Laboratories) کے نتائج میں کچھ نہ کچھ فرق بھی ہو سکتا ہے۔

ذیابیطس کا ظاہری سبب

خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جانا اور لبلبے (Pancreas) سے بننے والی انسولین کی مقدار کم یا بالکل ختم ہو جانا ذیابیطس کا ظاہری سبب ہے۔

شوگر کی علامات

کثرت سے پیشاب آنا ☆ معمول سے زیادہ پیاس لگنا ☆ تیزی سے وزن کم ہونا ☆ کمزوری اور بھوک کا احساس ☆ مزاج میں چڑچڑا پن ☆ بینائی میں دھندلاہٹ ☆ زخم یا خراش کا جلدی نہ بھرنا ☆ پاؤں میں سنسناہٹ (ایسا محسوس ہونا کہ جیسے پاؤں پر چیونٹیاں چل رہی ہوں) وغیرہ۔ یاد رکھئے! ان علامات میں سے ایک یا بعض کے پائے جانے کا یہ مطلب ہر گز نہیں کہ آپ شوگر کے مریض ہیں البتہ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کر کے چیک اپ کروالینا چاہیے۔

مدنی مشورہ

یہ علامات آپ میں موجود ہوں یا نہ ہوں شوگر کا ٹیسٹ ضرور کروالیجئے۔

کوئی مرض لاعلاج نہیں

مدینے کے سلطان صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کا فرمانِ صحت نشان ہے: لِکُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ یعنی ہر بیماری کی دوا ہے۔ (مسلم، ص 1210، حدیث 2204) میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! یقیناً بڑھاپے اور موت کے سوا کوئی بیماری ایسی نہیں جس کی دوا نہ ہو، ہاں یہ بات ضرور ہے کہ کئی اَمراض کا علاج اَطِبّا (Doctors) اب تک دریافت نہیں کر پائے۔ شوگر کی بیماری بھی انہی امراض میں سے ہے جن کا مکمل علاج تادمِ تحریر دریافت نہیں ہو سکا۔ ڈاکٹرز کا تجربہ بتاتا ہے کہ ایک بار یہ مرض لاحق ہو جانے پر عمر بھر دوا کا استعمال خوراک کی طرح ضروری ہو جاتا ہے۔ اگر شوگر کا مریض خوراک میں مکمل احتیاط، دوا کا باقاعدگی سے استعمال اور ورزش کا معمول بنالے تو شوگر کے نقصانات کم سے کم ہو سکتے ہیں۔

مدنی مشورہ

شوگر یا کسی بھی مرض کی تشخیص کی صورت میں Second Opinion ضرور لیں یعنی کسی دوسرے ڈاکٹر سے دوسری لیبارٹری کی رپورٹ کے ذریعے مرض کی تصدیق کروالیں۔

پیدل چلنے کا معمول بنائیے

شوگر کے مریض کو چاہیے کہ روزانہ تیس منٹ پیدل چلنے کا معمول بنائے۔ پہلے 10 منٹ آہستہ، اس کے بعد 10 منٹ تیز اور آخری 10 منٹ پھر آہستہ چلیں نیز شوگر چیک کرنے کا آلہ (Gluco meter) اپنے گھر میں رکھ لیں اور وقتاً فوقتاً شوگر لیول چیک کرتے رہیں۔

ان چیزوں سے پرہیز کیجئے

بیکری کی بنی ہوئی اشیاء (Bakery Items)، مٹھاس والی اشیاء مثلاً شربت، بند ڈبوں والے پھل، گنا، کولڈ ڈرنک، پڈنگ، شکر (چینی) آئس کریم، شکر قندی، انجیر، گڑ وغیرہ۔

کم مقدار میں ضرورتاً استعمال کیجئے

چاول، کینو، موسمبی، مالٹا، مرغی، انڈہ، آلو، بیسن، آم (چھوٹا)، تلی ہوئی اشیاء، مٹر، چقندر، شلجم، گاجر، امرود، روٹی، دالیں، فالسہ، جامن، چیکو، بغیر چربی کا گوشت، کھانے کا تیل اور گھی، پنیر، شریفہ، بُھٹہ، مارجرین مکھن، کیلا، دلیہ، آڑو، آلو بخارا، پپیتا، خوبانی، تربوز، بغیر بالائی کے دودھ دہی، نوڈلز، مچھلی، سیب، خربوزہ وغیرہ۔

مفید غذائیں

کریلا، اروی، کدو، سلاد، توری، ہری مرچ، مولی، بھنڈی، بند گوبھی، پھول گوبھی، بینگن، ہری اور سوکھی پیاز، ککڑی، کھیرا، لیموں وغیرہ۔

توجہ فرمائیے

شوگر کے مریضوں کو عموماً بلڈ پریشر (Blood Pressure) کا مرض بھی ہو جاتا ہے اس لئے مذکورہ اشیاء کے استعمال سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور فرمالیجئے کیونکہ بعض غذائیں شوگر کے لئے مفید جبکہ بلڈ پریشر والے کے لئے نقصان دہ ہوتی ہیں۔

ناسمجھ بیمار کو اَمرت بھی زہر آمیز ہے

سچ یہی ہے سو دوا کی اِک دوا پرہیز ہے

نبی کا کرم "کے آٹھ حُرُوف کی نسبت سے شوگر کے 8 علاج

(۱) وَ قُلۡ رَّبِّ اَدۡخِلۡنِیۡ مُدۡخَلَ صِدۡقٍ وَّ اَخۡرِجۡنِیۡ مُخۡرَجَ صِدۡقٍ وَّ اجۡعَلۡ لِّیۡ مِنۡ لَّدُنۡكَ سُلۡطٰنًا نَّصِيۡرًا ﴿۸۰﴾ (پ۱۵بنی اسرائیل۸۰)

روزانہ صبح و شام اوپر دی ہوئی آیتِ مبارکہ تین بار (اول آخر ایک بار دُرود شریف) پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیجئے۔اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ شوگر سے نَجات ملے گی (تا حُصولِ شفاء)

(2) ایک کپ کلونجی، ایک کپ رائی، آدھا کپ انار کا سُوکھا چھلکا اور آدھا کپ پت (پاپڑی) ملا کر پیس لیجئے۔اس پر سات بار سورۃ الفاتحہ (اوّل آخر ایک ایک بار دُرود شریف) پڑھ کر دم کر دیجئے اور 30 روز تک بِلاناغہ روزانہ نَہار مُنہ (یعنی ناشتہ سے قبل یا روزہ ہو تو افطار کے وقت خالی پیٹ) آدھا چمچ استعمال کیجئے۔پرہیز بھی جاری رکھئے ایک ہفتہ کے بعد شوگر ٹیسٹ کروالیجئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ اِفاقہ (کمی) پائیں گے

(3) خشک سونف اور خشک آملہ ہم وزن پیس کر باریک چھان کر اس پر 313 بار دُرودِ پاک پڑھ کر دم کر کے رکھ لیجئے اور اندازاً چھ ماشہ (6 گرام) تا حُصولِ شفاء روزانہ صبح و شام تازہ یا مٹکے کے پانی سے استِعمال کیجئے۔اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ اسے شوگر کم کرنے کا بہترین علاج پائیں گے

(4) روزانہ ایک عدد سدا بہار پھول (سفید) نَہار مُنہ کھالیجئے

(5) ایک کلو سُوکھے کریلے پیس کر رکھ لیجئے۔روزانہ صبح نَہار منہ چوتھائی چمچ، پانی کے ساتھ استِعمال کیجئے اور اللہ عَزَّوَجَلَّ کے فضل و کرم کا نظارہ فرمایئے (مدت علاج کم از کم 92 دن)

(6) کریلے کے پاؤڈر کے بجائے اگر روزانہ صبح و شام کریلے کا رس ایک ایک چمچ پی لیں تب بھی اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ شوگر کی بیماری میں حیرت انگیز طور پر فائدہ ہوگا۔اس کے ساتھ اگر کھانا کم کھائیں گے تو اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ شوگر کے مرض کے ساتھ ساتھ ضِمناً موٹاپے کا علاج بھی ہوتا چلا جائے گا

(7) پِسے ہوئے کالے چنے اور جَو شریف کی روٹی روزانہ کھایئے یا بُھنے ہوئے چنے کھالیجئے، براؤن خُبز (یعنی براؤن روٹی) یا براؤن بریڈ (یہ دونوں بیکری سے مل سکتے ہیں) استِعمال کیجئے۔مگر کوئی سی بھی غذا زیادہ مقدار میں مت کھایئے کہ شوگر بڑھنے کا خطرہ رہے گا

(8) بڑی الائچی کے اندر سے دانے نکال کر (تا حُصُولِ شفاء) روزانہ صبح و شام پانچ پانچ دانے چبا کر نگل لیجئے اِن شاءاللہ عَزَّوَجَلَّ بہت فائدہ ہوگا۔

شوگر کے گھریلو علاج

☆خشک سونف اور خشک آملہ ہم وزن پیس کر باریک چھان لیجئے، اب اس پر 313 بار دُرودِ پاک پڑھ کر دم کر کے رکھ لیجئے اور اندازاً چھ ماشہ (6 گرام) تا حُصولِ شفاء روزانہ صبح و شام تازہ یا مٹکے کے پانی سے استِعمال کیجئے۔ اِن شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ اسے شوگر کم کرنے کا بہترین علاج پائیں گے ☆روزانہ صبح و شام کریلے کا رس ایک ایک چمچ پی لیں اِن شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ شوگر کی بیماری میں حیرت انگیز فائدہ ہوگا ☆بڑی الائچی کے اندر سے دانے نکال کر (تا حُصُولِ شفاء) روزانہ صبح و شام پانچ دانے چبا کر نگل لیجئے اِن شاءاللہ عَزَّوَجَلَّ بہت فائدہ ہوگا۔ (گھریلو علاج، ص 64) ☆میتھی دانے دَردَرے (یعنی موٹے موٹے) پسے ہوئے 20 گرام روزانہ کھانے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ صرف دس دن کے اندر ہی پیشاب اور خون میں شُوگر کی مقدار کم ہو جائے گی ☆شوگر کے تناسب سے میتھی دانوں کا استعمال روزانہ 100 گرام تک بھی کیا جا سکتا ہے ☆لو (Low) شوگر کے مریض میتھی استعمال نہ کریں۔ (میتھی کے 50 مدنی پھول، ص 5 تا 6 ملتقطاً)

شوگر سے متعلق امیرِاہلِ سنت کے متفرق مدنی پھول

جس کو وُسعت ہو وہ چائے میں چینی کے بجائے شہد استعمال کرے۔ ☆ٹھنڈی بوتلوں (Cold Drinks) اور آئسکریم کے شائقین عام طور پر شوگر کے مریض بن جاتے ہیں۔ لوگ شاید ٹھنڈی بوتلوں کو بے ضَرر سمجھتے ہوں گے حالانکہ 250 ملی لیٹر کی ایک ٹھنڈی بوتل میں تقریباً سات چمچ چینی ہوتی ہے، اور آئسکریم تو اچھا خاصہ ''شُوگر بم'' ہے۔ وزن دار آدمی کو تو ٹھنڈی بوتل اور آئسکریم کی طرف دیکھنا بھی نہیں چاہئے کہ یہ اس کے حق میں میٹھا زہر ہے ☆کولڈ ڈرنک چینی والی ہو یا ''شوگر فری'' دونوں ہی صورتوں میں صحّتِ انسانی کے لئے نقصان دِہ ہے۔

بواسیر

زَیتون سے بَواسیر کا علاج

حدیث شریف میں ہے کہ **زیتون کا تیل** کھاؤ اسے لگاؤ کہ یہ مبارک درخت سے ہے اور اس میں **سَتَّر** بیماریوں کی شفا ہے جن میں جُذام بھی ہے اس میں **بواسیر** کو بھی شفا ہے ۔ (مراٰۃ ج ۶ ص۲۲۶، مرقاۃ المفاتیح ج۸ ص ۳۰۸ تحت الحدیث ۴۵۳۵) **زیتون کا تیل** بِغیر پکائے کھانا فائدہ مند ہوتا ہے اور یہ کولیسٹرول کو بھی کم کرتا ہے ۔ لٰہذا کچّا استِعمال کیا جائے۔ کچّا کھانے میں کسی قسم کی بد مزگی نہیں ہوتی، کھانا کھاتے وقت اپنی رکابی میں چاول، سالن وغیرہ نکال کر چمچ سے زیتون شریف کا تیل ڈال کر شوق سے تناوُل فرمایئے ۔

اَنجیر سے خشک بَواسیر کا علاج

اگر تکلیف زیادہ ہو تو **شہد** کے شربت (یعنی شہد ملے پانی) کے ساتھ روزانہ نَہار منہ پانچ عدد **خشک اَنجیر** کھالیجئے۔ مسلسل اس طریقے پر عمل کرنے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ چار ماہ سے لے کر دس ماہ کے عرصے میں **بواسیر** کے مَسّے خشک ہو جائیں گے (یہ طریق علاج خونی بواسیر کیلئے بھی مفید ہے) اگر **بواسیر** میں تکلیف کم اور بد ہضمی زیادہ ہو تو ہر بار کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ قبل **خشک اَنجیر** تین عدد کھالیجئے۔ اگرچِہ بواسیر نہ بھی ہو یوں ہی پیٹ میں بوجھ ہوتا ہو تب بھی ہر بار کھانا کھانے کے بعد تین عدد **انجیر** تناوُل فرمایئے ۔

خونی بواسیر کے 4 علاج

{1} **6 ماہ** تک روزانہ تین انجیر اور اتنے ہی وَزن کا **ادرک کا مربّہ** نہار منہ کھایئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **بواسیر** میں فائدہ ہو جائے گا { 2} 5 اَنجیر کے ٹکڑے کر کے مُناسب مقدار میں دودھ کے اندر پکا لیجئے اور ٹھنڈا کر کے سوتے وقت کھالیجئے۔ یہ **خونی بواسیر** کا مُجرَّب (مُ۔ جَر۔ رَب یعنی تجربہ شدہ) علاج ہے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ خون بند ہو جائیگا۔ تا حُصولِ شفا جاری رکھئے اگر مستقل استِعمال کریں تب بھی اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ فائدہ ہی فائدہ ہے ۔ اَنجیر کی تعداد کم زیادہ بھی کر سکتے ہیں {3} **انار** کا چِھلکا سکھا کر باریک پیس کر بوتل میں محفوظ کر لیجئے اور صبح و شام چھ ماشہ (یعنی تقریباً 6 گرام) تازہ پانی سے نگل لیجئے ، اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **خونی بواسیر** دُرست ہو جائے گی { 4} نیم کے درخت سے جو پکی ہوئی " نِبولیاں " گر پڑتی ہیں وہ روزانہ 12 عدد چِھلکا اُتار کر کھالیا کریں ، مسلسل کھاتے رہنے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **بواسیر** میں فائدہ ہو گا اور خون بھی صاف ہو گا۔

تنگدستی کے 11 روحانی علاج

{۱} یَا مُسَبِّبَ الْاَسْبَاب 500 بار، اوّل آخر درود شریف 11، 11 بار، بعد نَمازِ عشا قِبلہ رُو با وُضو ننگے سر ایسی جگہ پڑھے کہ سراورآسمان کے درمیان کوئی چیز حائل نہ ہو، یہاں تک کہ سر پر ٹوپی بھی نہ ہو۔ اسلامی بہنیں ایسی جگہ پڑھیں جہاں کسی اجنبی یعنی غیر مَحرم کی نظر نہ پڑے۔

{۲} یَا بَاسِطُ 100 بار نَمازِ چاشْت کے بعد پڑھ لیجئے، اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **روزی میں بَرَکت** ہو گی۔

{۳} یَا ذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَام 100 بار ہر نماز کے بعد پڑھ کر حلال روزگار کیلئے دعا کرنے والے کو اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ رزقِ حلال ملے گا۔

{۴} یَا اللہُ 786 بار بعد جمعہ لکھ لیجئے۔ اسے دکان یا مکان میں رکھنے سے رِزق بڑھتا اور مال و دولت میں بَرَکت ہوتی ہے۔

{۵} صبحِ صادِق کے بعد نمازِ فجر سے پہلے اپنے مکان کے چاروں کونوں میں کھڑے ہو کر یَا رَزَّاقُ 10 بار پڑھئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ کبھی اس گھر میں **تنگدستی** نہ آئے گی۔ طریقہ یہ ہے کہ گھر میں سیدھے ہاتھ کے کونے سے قبلہ رُخ کھڑے ہو کر شروع کیجئے اوراس کونے سے دوسرے کونے تک اس طرح ترچھے چل کر جایئے کہ چہرہ قبلہ رخ ہی رہے اور ہر کونے میں قبلہ رُخ کھڑے ہو کر پڑھئے۔

{۶} مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللہِ اَحَمَدُ رَسُولَ اللہ صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ ۔ جو شخص بعد نماز جمعہ پاک صاف ہو کر 35 بار یہ لکھ کر اپنے پاس رکھے خدا خداتَعَالٰی اُسے غیب سے رِزق عطا فرمائے گا اور وہ شیطان کے شر سے بھی محفوظ رہے گا۔

{۷} یَا لَطِیْفُ 100 بار پڑھ کر ایک مرتبہ اَللہُ لَطِیْفٌ بِعِبَادِہٖ یَرْزُقُ مَنْ یَّشَآءُۚ-وَ هُوَ الْقَوِیُّ الْعَزِیْزُ [1] پڑھنے سے رِزق میں بَرَکت ہوتی ہے۔

{۸} یَا لَطِیْفُ 100 بار روزانہ بعد نمازِ فجر و مغرب پڑھ کر تین مرتبہ یہ دعا پڑھنا رِزق میں بَرَکت کے لیے نہایت مفید ہے۔ اَللّٰھُمَّ وَسِّعْ عَلَیَّ رِزْقِیْ، اَللّٰھُمَّ عَطِّفْ عَلَیَّ خَلْقَكَ کَمَا صُنْتَ وَجْھِیَ عَنِ السُّجُوْدِ لِغَیْرِكَ، فَصُنْهُ عَنْ ذُلِّ السُّوَالِ لِغَیْرِكَ، بِرَحْمَتِكَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْن۔

{۹} یَا حَییُّ، یَا قَیُّوْمُ اور یَا وَ ھَّا بُ روزانہ ایک ایک ہزار بار پڑھنا کشائشِ رِزْق کے لیے فائدے مند ہے۔

{۱۰} ہر نماز کے بعد یہ آیاتِ مبارکہ پڑھنا رِزْق کے لیے بَہُت اچھا ہے۔ لَقَدْ جَآءَکُمْ رَسُوْلٌ مِّنْ اَنْفُسِکُمْ عَزِیْزٌ عَلَیْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِیْصٌ عَلَیْکُمْ بِالْمُؤْمِنِیْنَ رَءُوْفٌ رَّحِیْمٌ (۱۲۸) فَاِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِیَ اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَؕ-عَلَیْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ (۱۲۹) (پ۱۱سورۃالتَّوبَۃ آیت: ۱۲۸۔ ۱۲۹)

{۱۱} بعد نمازِ فجر اوّل آخر 14 مرتبہ درود شریف اور پھر یَا وَ ھَّا بُ 1400 بار پڑھئے یَا وَ ھَّا بُ کبھی رِزق میں برکت سے محرومی نہ ہو گی، بلکہ اللہ عَزَّ وَجَلَّ کی رحمت سے اس کی نسلیں بھی روزی کی کثرت کے سبب شاد کام رہیں گی۔

نیند

اجمیر کے پانچ حُرُوف کی نسبت سے نیند کے 5علاج

(1) نیند سے ذِہن پُر سکون معدہ دُرُست اور کھانا ہَضم ہوتا ہے (2) رات کا سونا صحّت کیلئے مفید اور رات بھر جاگنا مضِر ہے۔ رات جاگتے رہنے سے بدن میں خشکی، بد ہضمی، دِماغ کی کمزوری اور عقل میں کمی آتی اور بعض اَوقات آدمی پاگل ہو جاتا ہے (3) بے شک بعض اولیاءُ اللہ رَحِمَہُمُ اللہُ تعالٰی کارات بھر عبادت کرنا ثابِت ہے۔ لیکن انہیں روحانی قوّت حاصل ہو جاتی ہے، جیسا کہ سرکارِ غوثِ پاک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے 40 دن تک کے فاقے بھی منقول ہیں۔ (بَہجۃُالاسرار ص118)
حالانکہ عام آدمی کیلئے یہ ناممکن ہے (4) بُو علی سینا کا قول ہے: دن کو زیادہ سونا سوئے ہوئے اَمراض کو جگاتا، تلی کو سخت کرتا، اور رنگ خراب کرتا ہے (5) رات عبادت کرنے والوں کیلئے دوپہر کے کھانے کے بعد قیلولہ یعنی کچھ دیر آرام کرنا سنّت اور مُفید صحّت ہے۔ سے دماغ قَوی اور عقل تیز ہوتی ہے

'آٹھ جَنّتیں'' کے آٹھ حُرُوف کی نسبت سے جس کو نیند نہ آتی ہو اُس کیلئے 8علاج

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! نیند آور گولیوں سے حتَّی الامکان دُور رہئے اوراِس کی عادت تو ہر گزمت بنایئے کیوں کہ شروع میں اگرچِہ ان سے نیند آجاتی ہے مگر پھر رفتہ رفتہ ان گولیوں کی مقدار بڑھانی پڑتی ہے اور بِالآخر نوبت یہاں تک پہنچتی ہے کہ چاہے کتنی ہی گولیاں کھالی جائیں نیند نہیں آتی! اور یہ گولیاں مضرِّ صحّت بھی ہوتی ہیں لہٰذا نیچے دیئے ہوئے علاج فرمایئے۔اللہ عَزَّوَجَلَّ کرم فرمائے گا۔نیندنہ آتی ہوتوسونے سے قبل اِنَّ اللّٰهَ وَمَلٰٓئِكَتَهٗ يُصَلُّوْنَ عَلَى النَّبِيِّ يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا صَلُّوْا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوْا تَسْلِيْمًا ﴿۵۶﴾ (پ22الاحزاب56)

پڑھ کردُرود شریف پڑھ لیجئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ نیند آجائیگی۔(1)رات کو سونے سے پہلے یہ دُعا پڑھئے: اَللّٰھُمَّ بِاسْمِکَ اَمُوْتُ وَ اَحْيٰ ترجمہ: یااللہ عَزَّوَجَلَّ میں تیرے نام سے مرتااور جیتاہوں۔(صحیح البخاری ج4ص192حدیث6314)

(2) نیندنہ آتی ہو تو پارہ 30 سورۃُالنباء کی آیت نمبر 9 وَّ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿۹﴾ (ترجَمۂ کنزالایمان: اور تمہاری نیند کو آرام کیا) بار بار پڑھے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ جلدی نیند آجائے گی (3) نیندنہ آتی ہو توسونے سے قبل اوّل آخر دُرود پاک کے ساتھ کم از کم تین بار یہ پڑھئے: لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَقُّ الْمُبِیْن۔
''یعنی کوئی معبود نہیں مگر وہ (اللہ عزوجل) سب سے سچّا اور ظاہر''
(4) نیندنہ آتی ہوتوسوتے وقت یہ دُعاپڑھئے: اَللّٰھُمَّ غَارَتِ النُّجُوْمُ وھَدَأَتِ الْعُیُوْنُ وَاَنْتَ حَیٌّ قَیومٌ لَاتَأْخُذُکَ سِنَۃٌ وَّ لَانَوْمٌ یَاحَیُّی یَا قَیُّوْمُ أَھْدِیئْ لَیْلِیْ وَاَنِمْ عَیْنِیْ۔(عمل الیوم واللیۃ،لابن

السُّنیؒ،ص۲۳۲،رقم۷۴۹، دار الکتاب العربی بیروت) (اول آخر ایک بار درود شریف)
ترجمہ:''یااللہ عَزَّوَجَلَّ تارے چھُپ گئے اور آنکھیں سونے لگیں اور تُو ہمیشہ زندہ اور دوسروں کو قائم رکھنے والا ہے تجھ کونہ اونگھ آئے نہ نیند اے ہمیشہ زندہ اور دوسروں کو قائم کرنے والے! میری رات کو سکون بخش اور میری آنکھوں کو نیند عطا فرما۔''اِن شاءَاللہ اس کی بَرَکت سے نیند آجائے گی (5) بے خوابی (یعنی نیندنہ آنا) بَہُت پرانا مرض ہے زمانۂ قدیم میں اس کاعلاج عام طور پر پیاز سے کیا جاتا تھا۔جس کو نیندنہ آتی ہو وہ یا توکچّی پیاز چبا کر کھالے یا اُبلی ہوئی پیاز گرم دودھ میں ڈال کر استعمال کرے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ خوب نیند آئے گی (منہ میں بدبو ہونے کی صورت میں مسجِد کا داخِلہ حرام ہے لہٰذا نمازِ فجر کیلئے جانے سے قَبل خوب اچّھی طرح منہ صاف کرے یہاں تک کہ بدبو ختم ہو جائے

سردی میں ہاتھ پاؤں پھٹنے کا علاج

سردی کی شدّت سے بعض اوقات ہاتھ پاؤں اور ہونٹ پھٹ جاتے ہیں اور ان میں چِیرے سے پڑ جاتے ہیں جو سخت تکلیف دیتے ہیں ۔اس کا آسان علاج یہ ہے کہ رات کو آگ کے سامنے بیٹھ کر مُتاثِّرہ (مُ۔تَ۔ءَ۔ثِّرہ) مقام پر پیاز کا ٹکڑا ملئے۔

بدن کے داغ دھبّوں کا علاج

بعض اوقات جسم پر سیاہ دھبّے نکل آتے ہیں جو دیکھنے والے کو بہت بد نُما معلوم ہوتے ہیں۔اس کا علاج یہ ہے کہ روزانہ پانی میں نمک پگھلا کر اُس میں پیاز کے ایک ٹکڑے کو ڈبو کر دھبّوں پر آہستہ آہستہ رگڑیئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ تھوڑے ہی دنوں میں شفا نصیب ہو جائے گی۔

پھوڑے اور زَخم کا روحانی علاج

جب کسی شخص کا کچھ دُکھتا یا اسے پھوڑا پُھنسی اور زخم ہوتا تو نبیِّ کریم رء وف رحیم، محبوبِ ربِّ عظیم عَزَّوَجَلَّ و صلَّی اللہ تعالیٰ علیہ واٰلہ وسلم اپنی اُنگلی کے ساتھ یوں فرماتے: بِاسْمِ اللّٰہِ تُرْبَۃُ اَرْضِنَا بِرِیْقَۃِ بَعْضِنَا لِیُشْفٰی بِہٖ سَقِیْمُنَا بِاِذْنِ رَبِّنَا ترجمہ: اللہ عزوجل کے نام سے، ہماری زمین کی مٹّی، ہمارے بعض کے لُعاب (تھوک) سے ہمارا بیمار رب عزّوجلّ کے حکم سے شفا پائے گا۔(صحیح مسلم حدیث 2194 ص 1206)

گرمی دانوں کا علاج

گرمی دانے ستاتے ہوں تو نیم کی 11 کونپلیں (نئی نکلی ہوئی چھوٹی چھوٹی پتّیاں) سات دن اور تکلیف زیادہ ہو تو 40 دن تک نَہار منہ (یعنی ناشتہ سے قبل خالی پیٹ) پانی کے ساتھ کھالیجئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ گرمی دانے اور پھوڑے پُھنسیاں خَتم۔اگر گرمیاں شُروع ہونے سے قبل ہی 30 دن تک یہ کورس کرلیں تو اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ گرمی دانے وغیرہ نکلیں گے ہی نہیں۔

دَرد کا روحانی علاج

بدن میں درد یا کسی چیز کی شکایت ہو تو تکلیف کی جگہ پر سیدھا ہاتھ رکھ کر بسم اللہ تین بار اور پھر سات مرتبہ یہ دعاء پڑھئے: اَعُوْذُ بِاللّٰہِ وَقُدْرَتِہٖ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاُحَاذِرُ یعنی اللہ عَزَّوَجَلَّ اور اس کی قدرت کے ساتھ اس چیز کے شر سے پناہ چاہتا ہوں جسے میں پاتا ہوں اور جس سے آئندہ خوف کرتا ہوں)(الحصن الحصین ص 109، المکتبۃ العصریۃ بیروت) پڑھ کر دم کرنا ضروری نہیں۔

مِرگی کے 3 روحانی علاج

❖ لَآاِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ 66 بار روزانہ پڑھ کر مرگی کے مریض پر دم کیجئے اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّ وَجَلَّ فائدہ ہوگا۔ علاوہ اَزیں بخار، نزلہ، زُکام، کھانسی ہر قسم کے درد اور آنکھوں کی بیماریوں کیلئے بھی یہ روحانی علاج مفید ہے۔ (مدّتِ علاج: تاحصولِ شفا)

❖ یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ 40 بار ایک سانس میں پڑھ کر جسے مرگی کا دورہ پڑا ہوا اُس کے کان میں دم کیجئے، اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّ وَجَلَّ فوراً ہوش میں آجائے گا۔

❖ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّ حِیْمط کے ساتھ سُوْرَۃُ الشَّمْس پڑھ کر مرگی والے کے کان میں پھونک مارنا بَہت مفید ہے۔

"المدینہ" کے سات حُروف کی نسبت سے دل کی بیماریوں کے 7 علاج دل کی گھبراہٹ کیلئے

(۱) وَلِيَرْبِطَ عَلٰى قُلُوْبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْاَقْدَامَ ﴿۱۱﴾ - (پ۹ الانفال۱۱)

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ ﴿۲۸﴾ (پ۱۳ الرعد ۲۸)

اوپر دی ہوئی دو آیتیں مریض خود پڑھ کر دم کیا ہوا پانی پیئے یا کوئی پڑھ کر پلادے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ دل کی گھبراہٹ ختم ہو جائے گی (2) ہر نماز کے بعد دل پر ہاتھ رکھ کر کم از کم سات بار (زیادہ بار کی کوئی قید نہیں) یَااَللّٰہُ قَوِّنِیْ وَقَلْبِیْ (ترجمہ: یااللہ: عَزَّوَجَلَّ مجھے اور میرے دل کو قوّت عطافرما) پڑھیئے۔ جب کبھی دل میں تکلیف اُٹھے اُس وقت بھی یہ عمل کیجئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ اِفاقہ (کمی) ہو جائے گا۔ غیرِ مریض بھی ہر نماز کے بعد یہ عمل کرے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ دل کے اِمراض سے محفوظ رہیگا (3) روزانہ کسی بھی وقت ایک بار یاسین شریف پڑھ کر ایک سیب پر دم کر لیجئے پھر نَہار منہ (یعنی ناشتہ سے قبل خالی پیٹ) کھالیجئے۔ اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ کبھی بھی دل کی بیماری نہیں ہوگی (4) روزانہ لال انگوروں کا رس (JUICE) آدھا گلاس پئیں (5) روزانہ دو یا تین گلاس گاجر کا رس پئیں (6) دل کے مریض کیلئے موسمبی اور کینو بہت مفید ہیں

دل کی دھڑکن بڑھ جانے کا روحانی علاج

سُورۃ یٰسٓ کی یہ آیت: سَلٰمٌ قَوۡلًا مِّنۡ رَّبٍّ رَّحِیۡمٍ (۵۸) 101 بار، اوّل آخر تین تین بار دُرُود شریف پڑھ (یا پڑھوا) کر کسی کھانے یا پینے کی چیز پر دم کر کے کھا یا پی لیجئے، اِنۡ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ شفا ملے گی۔ (مدّتِ علاج: تا حصولِ شفا)

دل کے سوراخ کا روحانی علاج

لَآاِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ 75 بار پڑھ کر **دل** میں سوراخ والے بچّے نیز **گھبراہٹ**، دل اور سینے کے تمام مریضوں کے سینے پر دم کرنا بِفَضۡلِہٖ تعالٰی مفید ہے۔

زَیتون سے بَواسیر کا علاج

حدیث شریف میں ہے: کہ زیتون کا تیل کھاؤ اسے لگاؤ کہ یہ مبارک درخت سے ہے اور اس میں سَتّر بیماریوں کی شفاء ہے جن میں جُذام بھی ہے اس میں بواسیر کو بھی شفا ہے۔

(مراٰۃ ج ٦ ص ٢٢٦، مرقاۃ المفاتیح ج ٨ ص ٣٠٨ تحت الحدیث ۴۵۳۵)

زیتون کا تیل بِغیر پکائے کھانا فائدہ مند ہوتا ہے اور یہ کولیسٹرول کو بھی کم کرتا ہے۔ لہٰذا کچّا استِعمال کیا جائے۔ کچّا کھانے میں کسی قسم کی بدمزگی نہیں ہوتی، کھانا کھاتے وقت اپنی رکابی میں چاول، سالن وغیرہ نکال کر چمچ سے زیتون شریف کا تیل ڈال کر شوق سے تناوُل فرمایئے۔

اَنجیر سے خشک بَواسیر کا علاج

اگر تکلیف زیادہ ہو تو شہد کے شربت (یعنی شہد ملے پانی) کے ساتھ روزانہ نَہار منہ پانچ عدد خشک اَنجیر کھا لیجئے۔ مسلسل اس طریقے پر عمل کرنے سے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ چار ماہ سے لے کر دس ماہ کے عرصے میں بواسیر کے مَسّے خشک ہو جائیں گے (یہ طریقِ علاج خونی بواسیر کیلئے بھی مفید ہے) اگر بواسیر میں تکلیف کم اور بدہضمی زیادہ ہو تو ہر بار کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ قبل خشک اَنجیر تین عدد کھا لیجئے۔ اگرچِہ بواسیر نہ بھی ہو یوں ہی پیٹ میں بوجھ ہوتا ہو تب بھی ہر بار کھانا کھانے کے بعد تین عدد انجیر تناوُل فرمایئے۔

گُردہ کی پتھری

ہم وَزن مولی اور آلو بھون کر حسبِ ضَرورت سَونف، نمک اور کالی مرچ شامل کر کے استِعمال کرنا گُردے کے دَرد اور پتھری کیلئے مفید ہے۔

گُردے کے درد کے دو علاج

(1) خربوزے کے تھوڑے سے بیج چھیل کر روزانہ کھالیجئے اور اوپر پانی پی لیجئے۔ اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ گُردے کے درد میں راحت ملے گی (2) مولی اور اس کے پتّے، ککڑی، کھیرا، تربوز، خربوزہ کثرت سے کھانا بھی اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ گردے کے درد سے نَجات کا باعِث ہو گا۔

دمہ اور سانس پھولنا

5 عَدَد کالی مرچ، دس عَدَد مغزِ بادام، دس گرام مُنَقّٰی سوتے وقت کھایئے، اس کے بعد پانی نہ پئیں۔ اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ راحت محسوس کریں گے۔

مِعْدہ میں زَخم

دو ہفتہ تک دن میں تین مرتبہ بند گوبھی کا رَس ایک ایک گلاس پی لیجئے، بند گوبھی کا سالن بھی کھایئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ سب بہتر ہو جائے گا۔

جگر یا معدہ کے تمام امراض کیلئے

قُلْ لَّوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِّكَلِمٰتِ رَبِّیْ [1] (پ۱۶ الکھف ۱۰۹)

بعد نمازِ فجر تین عدد سادی چینی کی پلیٹوں پر یا موی کاغذوں پر زردہ کے رنگ سے اوپر دی ہوئی آیتِ مبارکہ لکھئے (اِعراب لگانے کی حاجت نہیں البتّہ

(1) ترجمہ کنزا لایمان : اگر سمندر میرے رب کی باتوں کے لئے سیاہی ہو۔

(1)جس شخص کو بد ہضمی کی شکایت ہو اور وہ نیچے دی ہوئی ان دو آیات کریمہ کو پڑھ کر اپنے ہاتھ پر دم کر کے اُسے پیٹ پر پھیرے اور کھانے وغیرہ پر دم کر کے کھانا کھایا کرے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ بد ہضمی کی شکایت دُور ہو جائے گی۔ آیتِ مبارکہ یہ ہے:

كُلُوْا وَاشْرَبُوْا هَنِيْٓــًٔا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ ﴿۴۳﴾ اِنَّا كَذٰلِكَ نَجْزِی الْمُحْسِنِیْنَ ﴿۴۴﴾

ترجمۂ کنزالایمان: کھاؤ اور پیو رچتا ہوا اپنے اعمال کا صِلہ بے شک نیکوں کو ہم ایسا ہی بدلہ دیتے ہیں۔ (پ 29 المرسلٰت 43،44)

گھریلو جھگڑوں کا علاج

مُفَسِّرِ شہیر حکیمُ الاُمَّت حضرتِ مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃُ الحنّان فرماتے ہیں: گھر میں داخِل ہوتے وقت بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم پڑھ کر پہلے سیدھا قدم دروازہ میں داخِل کرنا چاہئے پھر گھر والوں کو سلام کرتے ہوئے گھر کے اندر آئیں۔ اگر گھر میں کوئی نہ ہو تو اَلسَّلامُ عَلَیْکَ اَیُّہَاالنَّبِیُّ وَرَحْمَۃُاللّٰہِ وَبَرَکَاتُہ، کہیں۔ بعض بُزُرگوں کو دیکھا گیا ہے کہ دن کی ابتِداء میں گھر میں داخِل ہوتے وقت بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم اور قُلْ ھُوَاللّٰہ شریف پڑھ لیتے ہیں کہ اس سے گھر میں اِتّفاق بھی رَہتا ہے (یعنی جھگڑا نہیں ہوتا) اور روزی میں بَرَکت بھی۔

(مِراٰۃُالمناجِیح ج۶ ص۹)

یا الٰہی ہر گھڑی شیطان سے محفوظ رکھ
دے جگہ فردوس میں نیران اِسے محفوظ رکھ

دل کو نرم کرنے کا نسخہ

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! امیر المؤمنین حضرت مولائے کائنات، علی المرتضیٰ شیر خدا کَرَّمَ اللّٰہُ تَعَالٰی وَجْھَہُ الْکَرِیْم کی سادگی پر ہماری جان قربان ہو۔ اتنی اتنی مشقتیں برداشت کرنے کے باوجود زبان پر کبھی حرف شکایت نہ لاتے۔ غذا کے ساتھ ساتھ آپ کا لباس بھی انتہائی سادہ ہوا کرتا تھا۔ ایک بار آپ کَرَّمَ اللّٰہُ تَعَالٰی وَجْھَہُ الْکَرِیْم کی خدمت میں عرض کی گئی، آپ اپنی قمیص میں پیوند کیوں لگاتے ہیں؟ فرمایا: یَخْشَعُ الْقَلْبُ وَیَقْتَدِی بِہِ الْمُؤْمِنُ یعنی اس سے دل میں خشوع پیدا ہوتا ہے اور اس سے لوگ بندۂ مومن کی اِقتدا کرتے ہیں۔ (حلیۃ الاولیاء، علی بن ابی طالب، ۱/۱۲۴، رقم: ۲۵۴)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب ! صَلَّی اللّٰہُ تعالٰی علٰی محمَّد

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! غُربَت اللہ عَزَّوَجَلَّ کی نعمت، نبیِّ رحمت صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کی چاہت، بہت ساری فضیلت اور بے شمار فوائِد کا پیش خیمہ ہے، اِسی وجہ سے اللہ والوں نے غُربت کو پسند فرمایا

تنگدستی کا علاج

مکتبۃ المدینہ کی مطبوعہ 419 صفحات پر مشتمل کتاب "مدنی پنج سورہ" صفحہ 246 پر ہے: "یَامَلِکُ" 90 بار جو غریب ونادار روزانہ پڑھا کرے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ غربت سے نجات پائے گا۔" (مَدَنی پنج سورہ، ص ۲۴۶)

تُو ہے مُعْطِی وہ ہیں قاسم یہ کرم ہے تیرا
تیرے محبوب کے ٹکڑوں پہ پلوں گا یاربّ

(وسائل بخشش)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلٰی مُحَمَّد

سُوجن کا روحانی علاج

اگر بدن پر کہیں وَرَم یعنی سُوجن ہو گئی ہو تو لَآاِلٰـہَ اِلَّا اللہُ 67 بار لکھ (یا لکھوا) کر اپنے پاس رکھئے یا تعویذ بنا کر پہن لیجئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **وَرَم** دُور ہو جائے گا۔

مُوذی اَمراض سے حِفاظت کا روحانی نسخہ

❖ لَآاِلٰـہَ اِلَّا اللہُ 76 بار کاغذ وغیرہ پر لکھ (یا لکھوا) کر آبِ زم زم شریف سے دھو کر پینے والا اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **موذی اَمراض** سے محفوظ رہے گا۔

کمر کے درد کا روحانی علاج

❖ **فجر** کی سنّتوں اور فرض کے درمیان ہر بار بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِط کے ساتھ 41 بار سُوْرَۃُ الْفَاتِحَہ پڑھیے (مدّت: تا حصولِ شفا) ایک صاحِب کا کہنا ہے: ”اَلْحَمْدُلِلّٰہ عَزَّ وَجَلَّ میں نے یہ روحانی علاج کیا تو میری **کمر کا درد** چلا گیا۔“

ہیپاٹائٹس کا روحانی علاج

❖ **ہر بار** بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِط کے ساتھ سُوْرَۃُ قُرَيْش 21 بار (اوّل آخِر 11 بار دُرُود شریف) پڑھ (یا پڑھوا) کر **آبِ زم زم شریف** یا اُس پانی میں جس کے اندر آبِ زم زم شریف کے چند قطرے شامل ہوں دم کیجئے اور روزانہ صبح، دوپہر اور شام پی لیجئے۔ اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ 40 روز کے اندر اندر شفایاب ہو جائیں گے۔ (صرف ایک بار دَم کیا ہوا پانی کافی ہے حسبِ ضَرورت مزید پانی ملا لیجئے)

یرقان (JAUNDICE) کے 4 روحانی علاج

❖ **چھوٹے** بچے کو **یرقان** (پیلیا، JAUNDICE) ہو گیا ہو تو ہر بار بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِط کے ساتھ سُوْرَۃُ الْفَاتِحہ 21 بار پڑھ کر پیاز پر دم کر کے اُس کے گلے میں پہنا دیجئے۔ اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ شفا حاصل ہو گی۔

❖ سُوْرَۃُ الْبَيِّنَہ لکھ کر تعویذ بنا کر گلے میں پہنا دیجئے اِنْ شَآءَاللہُ الْعَزِيْز **یرقان** جاتا رہے گا۔

❖ سَبَّحَ لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَ مَا فِي الْاَرْضِۚ-وَ هُوَ الْعَزِيْزُ الْحَكِيْمُ (۱) **(پ۲۸، الحشر: ۱)** 101 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے پِلانا **یرقان** کے لیے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ نہایت مفید رہے گا۔

❖ **یَا حَسِیْبُ** 300 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے اکیس (21) دن تک پلانے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **یرقان** سے شفا حاصل ہوگی۔

جِنّات کے اثرات کے 3 روحانی علاج

❖ بِسْمِ اللہِ الرَّحْمٰنِ الرَّ حِیْمِط 21 بار جو رات سوتے وقت پڑھ لے، اُس رات وہ ہر قسم کے ناگہانی (یعنی اچانک ہونے والے) حادِثات، **شریر انسان و جنات** کے حملوں اور اچانک موت سے محفوظ رہے۔ اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ

❖ **یَا اللّٰہُ یَا حَيُّ یَا قَیُّوْمُ** کا آسیب زدہ بکثرت ورد کرتا رہے، اِنْ شَآءَاللہ تَعَالٰی **آسیب** جاتا رہے گا۔

❖ لَآاِلٰہَ اِلَّا اللہُ 41 بار لکھ (یا لکھوا) کر پلاسٹک کوٹنگ کر کے چمڑے یا ریگزین یا کپڑے میں سی کر بازو میں باندھ لے یا گلے میں پہن لے، اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **اثرات** دُور ہوں گے۔

جادو کے 2 روحانی علاج

○ لَآاِلٰہَ اِلَّا اللہُ 101 بار پڑھ کر سحر زدہ (یعنی جس پر جادو کیا گیا ہو اُس) پر دَم کر دیا جائے یا یہی لکھ کر دھو کر پلا دیا جائے تو اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ سحر (یعنی جادو) کا اثر ختم ہو جائے گا۔

○ **مریض** کے سر سے لے کر پاؤں کے انگوٹھے تک آسمانی رنگ کے گیارہ سوتی دھاگے ناپ لیجئے، ان گیارہ دھاگوں کو دو مرتبہ تہ کر لیجئے، اب دھاگے کے سرے پر ایک ڈِھیلی گرہ لگایئے پھر ایک بار سُوْرَۃُ الْفَلَق پڑھ کر اس گرہ میں پھونک ماریئے اور فوراً کس دیجئے،اِسی طریقے پر گیارہ گرہیں لگانے کے بعد دھاگے کو دہکتے کوئلوں میں ڈال دیجئے۔ (گیس کے چولہے پر توا وغیرہ رکھ کر اُس پر بھی

جلا سکتے ہیں) اگر **جادو** ہوا تو بدبو آئے گی، جب تک بدبو آتی رہے روزانہ ایک بار یہ عمل کرتے رہیئے، اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ جادو کا اثر خَتم ہو جائے گا۔

فالِج ولَقْوہ کے 2 روحانی علاج

- لَآاِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ 11 بار نئی رِکابی پر لکھ کر پینے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ **لَقْوے** سے نجات ملے۔
- یَا اللّٰہُ 100 بار **سوتے** وقت پڑھنے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ شیاطین کی شرارت نیز **فالج اور لقوے** کی آفت سے حفاظت ہو گی۔

لقوے کا دیسی علاج: مغزِ ریٹھا حسبِ ضرورت (دیسی دوا کی دکان سے) لے کر کوٹ لیجئے، اب خالص شہد ڈال کر چنے کے برابر گولیاں بنالیجئے، ایک ایک گولی صبح و شام نیم گرم دودھ پتّی چائے کے ساتھ استِعمال کیجئے۔ چند دن یا چند ہفتے یا چند ماہ کے استعمال سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ شفا نصیب ہو

چار یار کی نسبت سے غُصّے کی عادت نکالنے کے لئے 4 اَوراد

جس کو غُصّہ گناہ کرواتا ہوا ُسے چاہئے کہ ہر نَماز کے بعد بسم اللّٰہِ الرَّحمٰنِ الرَّحیم 21 بار پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لے۔ کھانا کھاتے وقت تین تین بار پڑھ کر کھانے اور پانی پر بھی دم کر لے۔

چلتے پھرتے کبھی کبھی یا اللّٰہ یا رحمٰنُ یا رحیم کہہ لیا کرے۔

چلتے پھرتے یا اَرحَمَ الرّاحِمین پڑھتا رہے۔

پارہ 4 اٰلِ عمران کی 134 ویں آیت کا یہ حصہ روزانہ سات بار پڑھتا رہے:

وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ ؕ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ ﴿۱۳۴﴾ (پ۴، اٰل عمران:۱۳۴)

"اَخْلاقِ رحمت عالَم" کے تیرہ حُروف کی نسبت سے غُصّے کے 13 علاج

جب غُصّہ آجائے تو ان میں سے کوئی بھی ایک یا ضرور تاً سارے علاج فرمالیجئے:

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیطٰنِ الرَّجِیم پڑھئے۔

وَلَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہ پڑھئے۔

چپ ہو جایئے۔

وُضو کر لیجئے۔

ناک میں پانی چڑھایئے۔

کھڑے ہیں تو بیٹھ جایئے۔

بیٹھے ہیں تولیٹ جایئے اور زمین سے چپٹ جایئے۔

اپنے خد (یعنی گال) کو زمین سے ملا دیجئے (وضو ہو تو سجدہ کر لیجئے) تاکہ اِحساس ہو کہ میں خاک سے بنا ہوں لِہٰذا بندے پر غُصّہ کرنا مجھے زیب نہیں دیتا۔ (احیاء العلوم ج۳ ص۳۸۸،۳۸۹)

جس پر غُصّہ آرہا ہے اُس کے سامنے سے ہٹ جایئے۔

سوچئے کہ اگر میں غُصّہ کروں گا تو دوسرا بھی غُصّہ کریگا اور بدلہ لے گا اور مجھے دشمن کو کمزور نہیں سمجھنا چاہیئے

۔ اگر کسی کو غُصّے میں جھاڑ وغیرہ دیا تو خُصُوصیّت کے ساتھ سب کے سامنے ہاتھ جوڑ کر اُس سے مُعافی مانگئے،اِس طرح نفس ذلیل ہوگا اور آئندہ غُصّہ نافِذ کرتے وقت اپنی ذِلّت یاد آئیگی اور ہو سکتا ہے یوں کرنے سے غُصّے سے خَلاصی مل جائے۔

یہ غور کیجئے کہ آج بندے کی خطا پر مجھے غُصّہ چڑھا ہے اور میں در گزر کرنے کیلئے تیار نہیں حالانکہ میری بے شمار خطائیں ہیں اگر اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ غضبناک ہو گیا اور اُس نے مجھے مُعافی نہ دی تو میرا کیا بنے گا!

کوئی اگر زیادتی کرے یا خطا کر بیٹھے اور اس پر نفس کی خاطِر غصّہ آجائے اُس کو معاف کر دینا کارِ ثواب ہے۔ تو غُصّہ آنے پر ذہن بنائے کہ کیوں نہ میں معاف کرکے ثواب کا حقدار بنوں اور ثواب بھی کیسا زبردست کہ ''قیامت کے روز اعلان کیا جائے گا جس کا اَجر اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ کے ذمّۂ کرم پر ہے، وہ اٹھے اور جنت میں داخل ہو جائے۔ پوچھا جائے گا کس کے لیے اجر ہے؟ وہ کہے گا: ''ان لوگوں کے لیے جو معاف کرنے والے ہیں۔'' تو ہزاروں آدمی کھڑے ہوں گے اور بلا حساب جنت میں داخل ہو جائیں گے۔

(اَلْمُعْجَمُ الْاَوْسَط لِلطَّبَرَانِیّ ج۱ ص۵۴۲ حدیث ۱۹۹۸، دار الفکر بیروت)

(غُصّے کا علاج ص ۳۰)

قرضہ اُتارنے کا وظیفہ

اَللّٰھُمَّ اکْفِنِیْ بِحَلَالِکَ عَنْ حَرَامِکَ وَاَغْنِنِیْ بِفَضْلِکَ عَمَّنْ سِوَاکَ۔

(یعنی اے اللہ ! مجھے حرام سے بچاتے ہوئے (صرف) حلال کے ساتھ کفایت کرا اور اپنے فضل و کرم کے ذریعے اپنے سوا سے بے پرواہ فرمادے۔) تاحُصولِ مُراد ہر نَماز کے بعد 11،11 بار اور صبح وشام 100،100 بار روزانہ (اوّل و آخِر ایک ایک بار دُرُود شریف) پڑھئے۔اس دُعاء کے بارے میں حضرتِ مولائے کائنات ، عَلیُّ الْمرتَضٰی شیرِ خدا کرَّم اللہ تعالیٰ وَجْہَہُ الکریم کاارشادِ شفقت بنیاد ہے: ''اگر تجھ پر پہاڑ جتنا بھی قرض ہوگا تواِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ ادا ہو جائے گا۔'' (سُنَنُ التِرمذِی ج ۵ ص ۳۲۹ حدیث ۳۵۷۴ دار الفکر بیروت)
صبح وشام کی تعریف: آدھی رات کے بعد سے لیکر سورج کی پہلی کرن چمکنے تک صُبح ہے اور ابتِداءِ وقتِ ظہر سے غُروبِ آفتاب تک شام کہلاتی ہے۔ (الوظیفۃ الکریمۃ ص ۹)

غم کا علاج

لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلاَّ بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْم 60 بار روزانہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کیجئے اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ رنج و غم دور ہونگے ۔دل کی گھبراہٹ کے لئے بھی یہ عمل مفید ہے۔

کینے کا علاج

(۱) ایمان والوں کے کینے سے بچنے کی دعا کیجئے

(۲) کینے کے اسباب (غصہ، بدگمانی، شراب نوشی، جُوا وغیرہ) دور کیجئے

(۳) سلام و مصافحہ کی عادت بنالیجئے

(۴) بے جا سوچنا چھوڑ دیجئے

(۵) مسلمانوں سے اللہ کی رضا کے لئے محبت کیجئے

(٦) دُنیاوی چیزوں کی وجہ سے بُغض و کینہ رکھنے کے نقصانات پر غور کیجیے۔

(بغض و کنیہ ص ۷۹)

رزق میں برکت

رِزْق میں بَرَکت کا بے مثال وظیفہ

ایک صَحابی رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہ نے عرض کی: صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ ! دنیا نے مجھ سے پیٹھ پھیرلی۔ فرمایا: کیا وہ **تسبیح** تمہیں یاد نہیں جو تسبیح ہے فرشتوں اور مخلوق کی جس کی بَرَکت سے **روزی** دی جاتی

ہے، جب صبحِ صادق طلوع ہو تو یہ تسبیح ایک سو بار پڑھا کرو، " سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِہٖ، سُبْحَانَ اللهِ الْعَظِيْمِ، اَسْتَغْفِرُ الله "دنیا تیرے پاس ذلیل ہو کر آئے گی۔ وہ صحابی چلے گئے کچھ مدّت ٹھہر کر دوبارہ حاضر ہوئے، عرض کی: صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ! دنیا میرے پاس اس **کثرت** سے آئی، میں حیران ہوں، کہاں اُٹھاؤں کہاں رکھوں ! (الخصائصُ الکُبرٰی ج۲ص۲۹۹ مُلَخَّصاً) اعلیٰ حضرت رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْه فرماتے ہیں: اس تسبیح کا **وِرد** حتَّی الامکان طُلُوعِ صبحِ صادِق کے ساتھ ہو، ورنہ صبح سے پہلے، جماعت قائم ہو جائے تو اُس میں شریک ہو کر بعد کو عدد پورا کیجئے اور جس دن قبلِ نماز بھی نہ ہوسکے تو خیر طُلُوعِ شمس (یعنی سورج نکلنے) سے پہلے۔ (ملفوظاتِ اعلیٰ حضرت ص ۱۲۸ مُلَخَّصاً)

کاروبار چمکانے کا نُسخہ

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ط **کاغذ پر 35 بار** لکھ کر گھر میں لٹکا دیجئے، اِنْ شَآءَاللهُ عَزَّ وَجَلَّ شیطان کا گزر نہ ہوگا اور (رزق حلال میں) خوب بَرَکت ہو گی، اگر دکان میں لٹکائیں گے اور جائز کاروبار ہوا تو اِنْ شَآءَاللهُ عَزَّ وَجَلَّ خوب چمکے گا۔ (اَیضاً ص۳۸)

مال ودولت کی حفاظت کیلئے

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللهُ 97 بار پڑھ کر تجوری، غلّے (یعنی اناج) ، گودام، مال وغیرہ پر دم کرنے سے اِنْ شَآءَاللهُ عَزَّ وَجَلَّ آفت ومصیبت سے مال ودولت کی حفاظت ہو گی۔

ملازَمت ملنے کا عمل

(غیرِ مکروہ وقت میں) دو ۲ رَکْعَت نَفْل ادا کیجئے اور سلام پھیرنے کے بعد یَا لَطِيْفُ 182 بار (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر جائز اور آسان ملازَمت یا حلال روزگار ملنے کے لئے دعا کیجئے، اِنْ شَآءَاللهُ عَزَّ وَجَلَّ دُعا قبول ہو گی۔

تَبادَلے کیلئے وظیفہ

ظہر کی نَماز کے بعد 11 یا 21 یا 41 بار ہر بار بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ط کے ساتھ سُوْرَةُ اللَّهَب پڑھئے، اِنْ شَآءَاللهُ عَزَّ وَجَلَّ حسبِ خواہش

انٹرویو میں کامیابی کیلئے

جائز ملازمت وغیرہ کی خاطر انٹر ویو دینے کیلئے جانا ہو تو پہلے یہ پڑھ لیجئے : اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ط بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّ حِیْم ط کٓھٰیٰعٓصٓ۔ حٰمٓ۔ عٓسٓقٓ۔ فَسَیَکْفِیْکَھُمُ اللّٰہُ-وَ ھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ۔ **کامیابی** حاصل ہو گی۔

چوری سے حفاظت ہو

سُوْرَۃُ التَّوْبَۃ لکھ یا لکھوا کر پلاسٹک کوٹنگ کروا کر اپنے سامان میں رکھئے، اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّ وَجَلَّ **چوری** سے محفوظ رہے گا۔

- یا جَلِیْلُ (اے بزرگی والے) 10 بار پڑھ کر اپنے مال وَاَسباب اور رقم وغیرہ پر دم کر دیجئے، اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّ وَجَلَّ **چوری** سے محفوظ رہے گا۔
- مال چوری یا مال گم ہو جائے، یہ آیتِ مبارکہ بے شمار پڑھنے سے مل جائے گا، اِن شَاءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ۔ یٰبُنَیَّ اِنَّھَآ اِنْ تَکُ مِثْقَالَ حَبَّۃٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَکُنْ فِیْ صَخْرَۃٍ اَوْ فِی السَّمٰوٰتِ اَوْ فِی الْاَرْضِ یَاْتِ بِھَا اللّٰہُ-اِنَّ اللّٰہَ لَطِیْفٌ خَبِیْرٌ (۱۶) (پ۲۱سُورۃُ لُقمٰن آیت: ۱۶)

گر کام دھندے میں دل نہ لگتا ہو تو----

یا اللّٰہُ 101 بار کاغذ پر لکھ کر تعویذ بنا کر بازو پر باندھ لیجئے، اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّ وَجَلَّ جائز کام دھندے اور حلال نوکری میں دل لگ جائے گا۔

غربت سے نَجات

اگر گھر میں بیماری اور غربت و ناداری نے بسیرا کر لیا ہو تو بلا ناغہ 7 روز تک ہر نَماز کے بعد یَارَزَّقُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ یَاسَلَامُ 112 بار پڑھ کر دعا کیجئے، اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّ وَجَلَّ **بیماری، تنگدستی وناداری** سے نَجات حاصل ہو گی۔

افسر کی ناراضی کے تین روحانی علاج

افسر (یا نگران) جس سے خَفا ہو وہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ط بکثرت پڑھا کرے یا ایک مرتبہ لکھ کر بازو پر باندھ لے اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّ وَجَلَّ اس کا **افسر** (یا نگران) مہربان ہو جائے گا۔

- اگر افسر یا سیٹھ بات بات پر غصّہ کرتا اور جھاڑتا ہو تو اُٹھتے بیٹھتے ہر وقت یَا حَیِیُّ، یَا قَیُّوْمُ پڑھتے رہئے اور تصوُّر میں افسر یا سیٹھ کا چِہرہ لاتے رہئے، اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ وہ آپ پر مہرباں ہو جائے گا۔
- لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللہُ پڑھ کر یا لکھ کر بازو وغیرہ پر باندھ کر ضرورتاً کسی **ظالم افسر** کے دفتر میں جانے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ اس کے شر سے حفاظت ہو گی۔

سامان، گاڑی، گھر بکوانے کیلئے

فَلَمَّا اسْتَیْـَٔسُوْا مِنْهُ خَلَصُوْا نَجِیًّاؕ قَالَ كَبِیْرُهُمْ اَلَمْ تَعْلَمُوْۤا اَنَّ اَبَاكُمْ قَدْ اَخَذَ عَلَیْكُمْ مَّوْثِقًا مِّنَ اللّٰهِ وَ مِنْ قَبْلُ مَا فَرَّطْتُّمْ فِیْ یُوْسُفَۚ فَلَنْ اَبْرَحَ الْاَرْضَ حَتّٰى یَاْذَنَ لِیْۤ اَبِیْۤ اَوْ یَحْكُمَ اللّٰهُ لِیْۚ وَ هُوَ خَیْرُ الْحٰكِمِیْنَ (۸۰) (پ۱۳ یُوسُف : ۸۰) یہ آیتِ مبارکہ پڑھ کر سامان یا گاڑی پر دم کر دیجئے۔ اِنْ شَآءَاللہ عَزَّ وَجَلَّ سامان جلد فروخت ہو جائے گا۔

انسان گم ہو جائے تو

بچّہ یا بڑا گُم ہو جائے تو سارے گھر والے بے شمار بار یَا جَامِعُ یَا مُعِیْدُ کا وِرد کریں۔ اللہ تعالٰی نے چاہا تو مل جائے گا۔

رزق کے دروازے کھولنا

یَا وَهَّابُ 300 بار بعد نمازِ فجر پڑھئے۔ اِنْ شَآءَاللہ تَعَالٰی روزگار کی پریشانی دور ہو گی۔ (مدّت: 40 دن)

سَودا مرضی کے مطابق ہو

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ط خریداری کرتے وقت پڑھتے رہنے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ چیز اچھی اور وہ بھی اپنی مرضی کے مطابق ملے گی۔

روزی میں بَرَکت کا بِہترین نُسخہ

اگر بے رُوزگاری سے تنگ ہیں تو اِس نُسخے پر عمل کیجئے جیسا کہ حضرت سیّدُنا سَہل بن سَعد رضی اللہ تعالٰی عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص نے حُضُورِ انور، مدینے کے تاجور، شفیعِ روزِ مَحشر صلی اللہ تعالٰی علیہ والہٖ وسلم کی خدمتِ بابَرَکت میں حاضِر ہو کر اپنی مُفلِسی و محتاجی کی شکایت کی۔ آپ صلی اللہ تعالٰی علیہ والہٖ وسلم نے فرمایا: جب تم گھر میں داخل ہونے لگو اور گھر میں کوئی ہو تو سلام کرکے داخِل ہوا کرو، پھر مجھ پر سَلام عرض کرو اور ایک بار قُلْ

ھوَاللّٰہ شریف پڑھو۔اُس شخص نے ایسا ہی کیا پھر اللہ عَزَّوَجَلَّ نے اُس کو اتنا مالا مال کر دیا کہ اُس نے اپنے ہمسایوں کی بھی خدمت کی۔(الجامع لاحکام القرآن للقرطبی ج ۱۰ ص ۱۸۳۔۱۸۴ دار الفکر بیروت)

(خود کشی کا علاج ص ۷۵)

برائے رِزق اور ادائے قرض (دو اوراد)

- یا مُسَبِّبَ الْاَسْبَاب پانچ سو بار،(اوّل وآخر گیارہ بار دُرود شریف) یہ عمل نمازی اسلامی بھائی یا اسلامی بہن بعد نمازِ عشاء ننگے سر کھُلے آسمان تلے کھڑے کھڑے پڑھیں۔(ایسی جگہ پر یہ عمل کیجئے جہاں نامحرم پر اور کسی کے گھر کے اندر نظر نہ پڑے)
- یا باسِطُ روزانہ بعد نمازِ فجر دُعاء کے بعد دَس بار (اوّل آخر ایک بار دُرود شریف) پڑھ کر دونوں ہاتھ منہ پر پھیر لیں۔

مَدَنی نُکتہ: اے کاش! روزی میں کثرت کی محبّت کے بدلے ہم نیکیوں میں برکت کی حسرت کرتے اور اس کے لئے بھی کوئی وِرد کرتے۔

مَدَنی مشورہ: وِرد شروع کرنے سے پہلے کسی سنّی عالم یا قاری صاحب کو سنا دیجئے۔

مَدَنی التِجاء۔اِس رسالے میں دیا ہوا کوئی بھی وِرد کرنا چاہیں تو شروع کرنے سے قبل سرکارِ غوثِ اعظم علیہ رحمۃ اللہ الاکرم کے ایصالِ ثواب کیلئے گیارہ یا ایک سو گیارہ روپے کی اور کام ہو جانے کی صورت میں سرکارِ اعلیٰ حضرت امام احمد رضا خان علیہ رحمۃ الرحمٰن کے ایصالِ ثواب کیلئے (کسی سنّی عالم کے مشورے سے) 25 یا 125 روپے کی اسلامی کتابیں تقسیم کیجئے۔(رقم کم وبیش کرنے میں مضایقہ نہیں)

ایک سانس میں پڑھنے کا طریقہ

ایک ہی سانس میں پڑھنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ مُنہ بند کر کے آہستہ آہستہ ناک سے سانس لینا شُروع کیجئے اور جتنا ممکن ہو اُتنی ہوا پھیپھڑوں میں بھر لیجئے۔اب دُرود شریف پڑھنا شُروع کیجئے۔چند بار اس طرح مَشق کریں گے تو سانس ٹوٹنے سے قبل اِن شاءَاللہ عَزَّوَجَلَّ مکمل گیارہ بار دُرود شریف پڑھنے کی ترکیب بن جائے گی۔مذکورہ طریقے پر ناک سے گہرا سانس لیکر ممکن حد تک روک رکھنے کے بعد مُنہ سے خارِج کرنا صحّت کیلئے انتہائی مفید ہے۔دن بھر میں جب موقع ملے بِالخُصُوص کھُلی فَضاء میں روزانہ چند بار تو ایسا کر ہی لینا چاہیئے۔مجھے (سگِ مدینہ عُفِیَ عَنْہُ کو) ایک سن رسیدہ حکیم صاحِب نے بتایا تھا کہ میں سانس لینے کے بعد (آدھے گھنٹے تک یا کہا) دو گھنٹے تک ہوا کو اندر روک لیتا ہوں اور اس دوران اپنے ورد وظائف بھی پڑھ سکتا ہوں۔بقول اُن حکیم صاحِب کے سانس

روکنے کے ایسے ایسے مشّاق (یعنی مَشق کرکے ماہِر ہو جانے والے لوگ) بھی دنیامیں ہوتے ہیں کہ صبح سانس لیتے ہیں تو شام کو نکالتے ہیں!

آداب طعام ص ۲۹۸

رزق میں برکت کا وظیفہ

دعوتِ اسلامی کے اشاعتی ادارے مکتبۃ المدینہ کی مطبوعہ کتاب ''ملفوظاتِ اعلیٰ حضرت'' کے صفحہ 128 پر ہے: ایک صحابی (رَضِیَ اللہُ تَعَالٰی عَنْہ) خدمتِ اقدس (صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم) میں حاضر ہوئے اور عرض کی: دنیا نے مجھ سے پیٹھ پھیر لی۔ فرمایا: کیا وہ تسبیح تمہیں یاد نہیں جو تسبیح ہے ملائکہ کی اور جس کی برکت سے روزی دی جاتی ہے۔ خلقِ دنیا آئے گی

(غریب فائدے میں ہے ص ۲۱)

روزی میں بَرَکت کا نسخہ

(3) کھانا کھانے سے پہلے اور بعد دونوں ہاتھ پُہنچوں تک دھونا سنّت ہے، کُلّیاں کرکے مُنہ کا اگلا حصّہ بھی دھولیجئے مگر کھانے سے قَبل دھوئے ہوئے ہاتھ مت پُونچھئے۔ سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ واٰلہٖ وسلم نے فرمایا: "کھانے سے پہلے اور بعد میں وُضو کرنا (یعنی ہاتھ مُنہ دھونا) رِزق میں کشادَگی کرتا اور شیطٰن کو دُور کرتا ہے۔"

(کنزالعُمّال ج۱۵ ص۱۰۶ حدیث ۴۰۷۵۵ دار الکتب العلمیة بیروت)

دعا: آپ سب سے گزارش ہے میرے لیے دعا کیجیے گا اور ہو سکے تو ایک مرتبہ سورۃ فاتحہ اور تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھ کر مجھے ایصال ثواب کر دیں تاکہ اللہ پاک مجھے مزید توفیق دے تاکہ میں اپنے پیاروں کے لیے اچھی کتابیں لکھ سکوں